كيف تواجه أحداث الحياة؟

صناعة القرار

انجاز للنشر



ا.د. بشير صالح الرشيدي

كيف تواجه أحداث الحياة؟

الناشر: إنجاز العالمية للنشر و التوزيع.

الكويت حولي شارع تونس مجمع البرازيلية.

هاتف: 22643313 22641499 ـ22628415(+965).

فاكس: 22628416(+965).

البريد الإلكتروني: info@injazgroup.com

الموقع على شبكة الإنترنت: www.injazgroup.com

الطبعة الثانية. 2010

فهرسة مكتبة الكويت الوطنية.

301.1554 الرشيدي، بشير صالح

كيف تواجه أحداث الحياة / بشير صالح الرشيدي.-ط2.الكويت: مجموعة انجاز العالمية للنشر، 2010

136ص، 21سم

ردمك: 978-99906-990-0-5

1. اتخاذ القرارات-الجوانب الاجتماعية 2.تحقيق الذات أ.العنوان

Depository No: 053/2010

ISBN: 978-99906-990-0-5

ا.د بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي



كيف تواجه أحداث الحياة؟

صناعة القرار

بسم الله الرحمن الرحيم

IN THE NAME OF ALLAH
MOST GRACIOUS THE MOST MERCIFUL

الإهداء

أهدي كتابي إليك:

"**عبد الرحمن الرشيدي**"

أجد فيك شيئاً عجيباً، فقد تعلمت قوة الإختيار منذ الصغر فهل مازلت على العهد؟

لك أهدي أداتك في مواجهة أحداث حياتك، لتصنع الذات من خلال المؤسسات...

لك ومن على شاكلتك.

كيف تواجه أحداث الحياة؟

صناعة القرار



تمهيد

كلّما تعمّقت في دراسة الإنسان وسلوكه ازداد إيماني بالخالق؛ فقد خلق وأحسن الخلق، وجعل الإنسان في أحسن تقويم، وأعطاه التفرد في صفاته وإمكاناته، وجعل تفضيله على بقية المخلوقات عن اقتدار، ولقد تعاملت مع هذا الإنسان ثلاثين عاماً مرشداً نفسياً، أسمع مشكلاته وأدرس انفعالاته، وأطرح عليه حلولاً لمعضلاته، وبعد هذه السنوات الطويلة وجدت العجب في هذا الإنسان، فهو مخلوق محصن من كل العوائق والأخطار الخارجية.

فهو الوحيد القادر بعد خالقه على التعامل مع محيطه الخارجي بإمكانات لا حدود لها، وعرفت عن قناعة أن الإنسان يواجه مشكلة واحدة فقط في أثناء مسيرة حياته، وهي عدم معرفته بذاته، ولو عرف الإنسان ذاته لتمتع بحياته، وأدام علاقاته وحقق غاياته، ولكن الجهل في التعامل مع الذات أرداه فريسةً لكثير من المشكلات التي يراها منغصات لحياته، وما هي في الحقيقة إلا صورة ذهنية يتعامل معها من داخل عقله، والمشكلة التي تواجه معظم الناس هي جهلهم في معرفة تلك الصور الذهنية، ومن ثمَّ لا يعرفون التعامل مع تلك الصور الذهنية التي يجهلونها، فمن هنا كان التخبط في القرارات هو النتيجة التي يحصلون عليها نتيجة هذا الجهل.

وأمعنت النظر في كيفية تعامل البشر مع أحداث الحياة المختلفة، والتي يتباين الناس حولها، فوجدت أن هذا الاختلاف إنما هو نتيجة تلك الصور الذهنية الداخلية، فمن علم صوره الذهنية الداخلية وعرف كيف يتحكم فيها نجح في حياته، وتفاعل مع أحداثها باقتدار كبير..

ومن هذا المنطلق وجدت لزاماً عليَّ تقديم ما تعلمته لمن يريد معرفة ذاته، والتعامل مع أحداث حياته، وقررت عرض ما توصلت إليه من تصورات عقلية حول كيفية اتخاذ قرارات الحياة على أصولها النفسية، لكي يكون الإنسان على بينة من أمره.

لا شك أن الجهل بالذات الإنسانية يؤدي إلى عواقب وخيمة لا يُحمد عقباها.. والعلم بخطوات التفاعل مع الأحداث الخارجية والتقاط الصور الذهنية، ثم إعادة التفاعل مع تلك الصور، واختيار الاستجابة السلوكية المناسبة لمواجهة الأحداث الخارجية، كل ذلك يؤدي إلى ضمان التوازن للإنسان، وتحقيق غاياته.

والخطوات التي ذكرتها آنفاً إنما هي خطوات لتشكيل القرار، ونظراً لأن كثيراً من الناس يجهل تلك الخطوات، فإن القرارات عادة تكون خاطئة، والثمن يكون باهظاً.

وقد تبين لي أن معرفة تلك الخطوات تعطي الإنسان استبصاراً عجيباً في إعادة اختيار الاستجابة السلوكية المناسبة، ولهذا فإن دراسة هذه الخطوات، وفهم كيفية اتخاذ القرار يعطي الإنسان توازناً في اختيار قراراته.



قبل البداية

قبل أن نبدأ رحلة مواجهة أحداث الحياة، نريد أن نتفق على معاني بعض الكلمات، كي يكون الإنسان على بصيرة مما يقرأ في هذا العرض، لأن الغرض ليس فقط القراءة، وإنما التطبيق في ميدان الحياة، ليكون ماتقرؤه علماً يُنتفع به، وليس كلاماً للتسلية.

فأقول: إن مواجهة أحداث الحياة دائماً تتمثل في أربعة أبعاد، لو عرفها الإنسان واستخدمها بفاعلية لنجح في التعامل مع أحداث الحياة.

البُعد الأول: وجود الحَدَث في العالم الخارجي.

البعد الثاني: وظيفة العقل تجاه الحدث إلتقاط الصورة.

البعد الثالث: الإنسان الذي يواجه أحداث في حياته، أو التفاعل مع الصورة الملتقطة.

البُعد الرابع: اختيار الاستجابة.

البعد الأول: وجود الحَدَث في العالم الخارجي

ما نعنيه بالحَدَث: كل شيء يجري في هذه الدنيا من حولك، وكل شيء يقع في حياتك.. الفقدان، الخسارة، الرسوب، الزواج، الطلاق، الصفقات، الأرباح، الخلاف، الشجار، حوداث الطرق، البراكين، الاستهزاء بالناس، الظلم، الترقية، المكافآت، الانحياز، الحرب، العواصف، الصداقة، الخيانة، الغش، الأمانة، كل شيء يجري في الكون يسمى حسب مصطلحنا (حَدَثاً).

ثانياً: وظيفة العقل تجاه الحدث التقاط الصورة

الإنسان يتفاعل مع أحداث الحياة تفاعلاً معيناً من خلال عقله، فالعقل هو أداة التفاعل مع أحداث حياة الإنسان، وهو الذي يستخدمه لمعرفة ارتباط تلك الأحداث به، ومن ثَمَّ يختار مايراه مناسباً لمواجهة الحدث في العالم الخارجي، ودائماً يستخدم الإنسان عقله في تلك المواجهة. إذاً في هذه الحالة لدينا حَدَث في العالم الخارجي في مواجهة العقل عند الإنسان..

ولأن أحداث الحياة لا تعد ولا تحصى فإن الإنسان يختار من تلك الأحداث ما يهمّه ويترك ما ليس له اهتمام به، فليس كل حدث يحدث في العالم الخارجي ينال اهتماماً من الإنسان، وإنما هناك بعض الأحداث التي يتفاعل معها هذا الإنسان فتشكّل له تفاعلاً معيناً.

الصـورة الذهنيـة التي يشـكلها الإنسـان تجـاه ذلك الحـدث (عدم الترقيـة)، وهنا يختلف الناس حسـب الصورة الذهنيـة الملتقطة من هـذا الحدث، فبعض الناس يـرى أن دوره لم يحِن للترقية، أو يجد في عـدم الترقي التزاماً بالقوانين، ولهـذا لم تنطبق عليه المعايير، أو يرى أن ذلك انحياز سـافر من المدير الـذي يكنُّ له الكراهية، أو يرى أن الإدارة ليس فيها عدالة، وأن التحزبات هي التي تسيِّر هذه الإدارة، أو يرى أن إمكاناته في الإنتاج ليس بالمسـتوى المطلوب، أو يرى أنه لا يصلح لهذه الوظيفة.

أو يرى عشرات النظرات، أو ما نسـميه بـ(الصورة الذهنية) التي يلتقطهـا الإنسـان من الحـدث الخارجـي، ونظراً لأن لـكل حدث عشرات الصور الذهنية فإن اختلاف الناس تجاه أحداث الحياة يكون حسب الصورة الذهنية التي يلتقطونها من الحدث الخارجي.

ثالثاً: التفاعل مع الصورة الملتقطة

وظيفة العقل مع الحدث الخارجي فقط هي التقاط الصورة الذهنية، بمعنى تكوين تصور عما يعنيه هذا الحدث بالنسـبة إلى الإنسـان، أو تفسير هذا الحدث حسـب خبرات الإنسان، أو معلوماته، أو دلالة هذا الحدث بالنسـبة لحياة الإنسان الشـخصية، وليس هناك تفاعل بين الإنسـان والأحـداث الخارجية إلا على أسـاس التقاط الصورة الذهنية، ولهذا فإن الأحداث الخارجية لا تشـكل أفعالنا أو مواقفنا

كما يعتقد كثير من الناس، وإنما الذي يشكل هذه المواقف أو الأفعال هـي الصورة الذهنية الملتقطة من العالم الخارجي حول ذلك الحدث الـذي يعني الإنسـان.. وأما الأحـداث التي لا تعني الإنسـان ولا تشـكل له دلالة معينة فإنـه لا يلتقط لها صورة ذهنية على الإطلاق، وبنـاء على هـذا التصور فإن التفاعل لا يكـون مع الحدث الخارجي وإنـما مع الصور الذهنية، لأن مسـؤولية تكوين الصور الذهنية وما يترتـب عليها من مواقف تكون فرديـة، وليس للأحداث الخارجية دخـل فيهـا، ولو ناقشـنا حصـول حادث تصـادم في الطريـق العام ومرور الإنسـان به، فإن لم يكن له علاقة به فإن الإنسـان لن يتوقف عنـد ذلك الحادث، وإن توقف فمن بـاب الفضول الذي لا يترتب عليـه مواقف أو استجابات سـلوكية معينة، أو قـرارات يمكن أن تغير مسـار الإتجاه بالنسـبة للإنسـان، أمـا إذا كان حادث السـير له علاقة بالإنسـان ذاته، كأن يكتشـف مثلاً أن السيارة هي لوالده، أو زوجتـه، أو ابنتـه، أو قريبـه، أو من لـه صلة به، فإن الأمر سـيكون مختلفاً، وكذلك الاسـتجابة سـتكون مختلفة.. وقـد يترتب على هذه الصورة الذهنية أن يتصل الإنسـان بأهله، أو يذهب إلى المستشـفى أو يقف مع صاحب الحادث، أو يشـارك في التحقيق.. فالقضية هنا ليسـت مرتبطة بحادث السـير، ولكنهـا مرتبطة بما يشـكل له ذلك الحـادث من معنـى، فالتعامل مع الأحداث يكون حسـب الصورة الذهنية.

نعود إلى مثال التجميد الوظيفي، كحدث من الأحداث التي تجري في الحياة، وهو حدث متكرر مع كل الذين يشغلون الوظائف سواءً العامة أو الخاصة، فالذي يشكل موقف الإنسان وأفعاله ليس الحدث الخارجي (عدم الترقية)، وإنما الصورة الذهنية التي يلتقطها من هذا الحدث الخارجي (فكرته تفسيره دلالة ذلك الحدث)، فإن كانت صورته الذهنية أن المعايير لم تنطبق عليه، وأن القرار كان عادلاً فإن موقفه سيكون الرضا بذلك الحدث رغم أنه لم يستفد منه وقد يكون متضرراً، ولكن الصورة الذهنية التي التقطها هي التي تركت ذلك الأثر الإيجابي في نفسه، ولكن إذا كانت الصورة الذهنية التي التقطها أن هناك ظلماً قد وقع، وأن الانحياز غير الموضوعي قد تم ممارسته، فإن الموقف يختلف تماماً عن الموقف الأول، فقد يتخذ إجراءات إدارية من التظلم، أو الاحتجاج، أو غير ذلك، وقد يضيق صدره ويتوتر ويصاب ببعض الأعراض النفسية السلبية تجاه وظيفته.

الاختلاف الواقع ليس في بناء الحدث الخارجي، وإنما على أساس الصورة الذهنية الملتقطة، أو المختارة من الحدث في العالم الخارجي، وما نريد إثباته أن الأحداث الخارجية لا تشكل مواقفنا أو أفعالنا، وإنما الصور الذهنية هي التي تشكل المواقف تجاه الأحداث الخارجية.

يُروى أن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) دخل قبل إسلامه على أخته فاطمة ورآها تقرأ القرآن، فنهرها وضربها، وأسمعها كلاماً غير لائق، لأنها تركت دين آبائها وتبعت دين محمد، ثم هدّد وتوعد المسلمين بالويل والثبور، وذهب إلى مكان تجمعهم وهو بيت الأرقم بن أبي الأرقم، وطرق الباب والصورة الذهنية التي يحملها أن هذا الدين هو دمار للمجتمع الذي يعيش فيه، ولهذا فلابد أن يفعل شيئاً تجاه تلك الصورة الذهنية التي يحملها، فلما دخل وسمع القرآن أعلن إسلامه!![1]

عندما نحلل هذه الرواية التاريخية، نجد أن عمر (رضي الله عنه) قد سمع عن هذا الدين، وشكّل صورة ذهنية، وترتب على هذه الصورة الذهنية رغبته في ممارسة العداء لأقرب الناس إليه، وهي أخته فاطمة، ويضربها ثم يذهب إلى بيت الأرقم لكي يلقّن المسلمين درساً حسب الصورة الذهنية التي يحملها، ولكن عندما استمع إلى القرآن تغيرت الصورة الذهنية فتغيرت مواقفه، وأصبح تابعاً لدين المسلمين يدافع عنه، ويتحمل ما يتحملون من أذى.

الذي تغير هنا ليس الحدث الخارجي، وإنما الصورة الذهنية التي نسميها: قناعته، أو إيمانه، أو قبوله لهذا الدين. فالإنسان لا يتعامل مع الأحداث في العالم الخارجي، وإنما يكون تعامله مع الصور الذهنية الداخلية التي التقطها من الحدث الخارجي.

---

١. فضائل الصحابة ١/ ٣٤٢ ط ابن الجوزي.

يُروى أن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) الخليفة الثاني، وهو من هو في شدته، وحرصه على الأمن والأمان، كان يمر في إحدى طرق المدينـة، فرآه صبية كانوا يلعبـون في الطريق، ففرّوا عندما رأوا عمر مقبلاً عليهم، إلا أحدهم لم يفرّ كما فرّ أصحابه، فعجب عمر (رضي الله عنـه) من ذلك الصبي ونظر عمر إليه وسـأله: لماذا لم تهرب كما هرب أصحابك؟ فكان جواب الصبي واضحاً جلياً، قال: لم أقترف ذنبـاً فأخافـك، ولم تكن الطريق ضيقة فأوسـع لك، قـال عمر: من أنت أيها الغلام؟ قال: أنا عبدالله بن الزبير[٢].

هذا الحدث التاريخي يثبت لنا أن التفاعل مع الأحداث الخارجية يقوم على أسـاس تصور تلك الأحداث، أي حسـب الصـورة الذهنية التي تلتقطها من ذلك الحدث، فقد كانـت هناك صور محددة عند الأطفال الذين فروا، ولكن عبدالله بن الزبير كان عنده صورة مغايرة، لم يجد في عقله ما يجعله يفر، ولكن الصبية وجدوا في عقولهم ما يجعلهم يتخذون قـرار الفرار.. الاختلاف ليـس في الحدث (إقبال عمـر بن الخطاب)، ولكن في الصور الذهنية عند كل صبي.. فرّ من يحمل صورة الخوف، وثَبَـت مـن ليس لديه صـورة، حتـى في حالة اسـتجوابه كان الجواب واضحاً: "لم أقترف ذنبا فأخافك، ولم تكن الطريق ضيقة فأوسع لك".

مـا نريد إثباتـه أن الأحـداث، أو العـالم الخارجي، لا يشـكل لك مواقـفَ، أو اسـتجابات، وإنما تصورك عنه، وصـورك الذهنية هي

٢. القصة بتمامها مذكورة في :سير أعلام النبلاء ٣/ ٥٢ ،والإصابة في تمييز الصحابة٢/ ٤٥.

التي تشكل لك سلوكك، أي موقفك وشعورك، وإحساسك، واستجاباتك.

من ذلك أيضاً أن مطرِّف بن عبدالله مات له ابن فخرج مطرف على قومه في ثياب حسنة، وقد ادّهن فغضبوا وقالوا: يموت عبدالله ولدك، ثم تخرج في ثياب مثل هذه مدّهنا؟!

قال: فأستكين لها؟! وقد وعدني ربي تبارك وتعالى عليها ثلاث خصال، كل خصلة منها أحب إليّ من الدنيا كلها، قال الله تعالى: (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّـا إِلَيْهِ رَاجِعونَ{١٥٦} أُولَـئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَـئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ{١٥٧})[٣].

فالصورة الذهنية عن الموت لديهم مدعاة للحزن، وترك التزين أما لمطرف فإن للحدث صورة ذهنية أخرى، هي رفع الدرجات وإنزال الرحمات ففرح لهذا وادّهن وتزين[٤]!!

ولهذا فإن لوم الظروف الخارجية أو إسقاط المواقف عليها ليس له مصداقية، وإنما هو تحلل من المسؤولية، لأن مسؤولية المواقف والسلوك هي مسؤولية داخلية ليست مرتبطة بالعالم الخارجي.

---

٣. سورة البقرة: ١٥٥-١٥٧

٤. الاجوبة المسكتة ٣/ ١٦٥

رابعاً: اختيار الاستجابة

إن التقاط الصورة الذهنية من الحدث في العالم الخارجي يعتمد على خبرة الإنسان في كيفية التقاط تلك الصور الذهنية، ولن يكون هناك التقاط للصور الذهنية في أحداث لا تعني الإنسان، فإذا كانت مباراة كرة القدم بين الأندية الأوروبية لا تعني الإنسان فإنه لن يلتقط لها صورة ذهنية، ومن ثمَّ لا يوجد تفاعل بين الإنسان، وتلك الصور الذهنية التي لم تلتقط أصلاً من الحدث.

أما إذا كان الحدث يعني له شيئاً، أو له دلالة شخصية بالنسبة للإنسان، فإن التقاط أي صورة من الأحداث الخارجية سيسبب له اختلالاً في السلوك، أي يحدث عند الإنسان اضطراباً من نوع خاص، إما أن يكون فكرياً، أو نفسياً، أو جسدياً، أو حركياً، وهذا الاضطراب أو ما نسميه (الاختلال) في سلوك الإنسان يجعله يبحث عن طريقة لإعادة التوازن إلى ذاته من خلال البحث عن حل، أو استجابة سلوكية تجاه تلك الصورة الذهنية التي تكوّنت في ذهنه.

والبحث عن استجابة (أي عن وسيلة لإعادة التوازن إلى نفسه) يكون تجاه الصورة التي شكّلها، وليس تجاه الحدث الموجود في العالم الخارجي، فعلى سبيل المثال: حادث التصادم الذي مرّ به الإنسان، إن عرف الإنسان أن المشترك في التصادم هو قريب له

فـإن اختلال التوازن سـيحدث في عقله نتيجة الصورة الذهنية التي التقطهـا من ذلك الحدث في العالم الخارجي، ومن ثمَّ فإنه سـيبحث عن طريقة، أو وسـيلة، أو استجابة لكي يعيد التوازن إلى نفسه، إما من خلال السـؤال عن أحوال المصاب، أو الذهاب إلى المستشـفى، أو عمـل اتصـال، أو غير ذلك مـن تلك الاسـتجابات التي تحدث حسب خبرة الإنسان في هذه القضايا.

وبعـض النـاس يختـار اسـتجابة مدمـرة لذاتـه، تتمثـل في التوتـر الشـديد الذي قد يسـبب أمراضاً جسـدية لا تُحمـد عقباها، ويظن أنه لا يُـلام على ذلك، لأنه قد صُدم بالحـدث الخارجي!! والحقيقة أن الحـدث الخارجـي لا يسـتطيع أن يصدمه، ولا أن يشـكل له أي اسـتجابة، ولكن الصـورة التي التقطها من الحـدث الخارجي، هي التي اسـتجاب على أساسـها. ومن ثمَّ فمـن أراد المحافظة على ذاته فليضبـط التقاط الصورة الذهنية عند مواجهة الأحداث الخارجية. وليـس المطلـوب هـو ضبط الأحـداث الخارجيـة، لأنها غـير قابلة للضبـط على الاطـلاق، ولكننا نضبط طريقة التفاعل معها حسـب اختيـار الصـورة الذهنية، وكذلك اختيار وسـيلة التجـاوب معها. وطبيعـي أن يختلف الناس في طـرق التقاطهم لتلك الصور الذهنية في العـالم الخارجي. فمنهـم من يقوده انفعاله ويتـصرف بطريقة قد تضره إما نفسـياً، أو عقلياً، أو جسـدياً، ومنهم من يتروّى في اختيار تلك الاسـتجابات السـلوكية. والحكيـم ذو الخـبرة الطويلة يكون

التقاطـه (تفسـيره للحدث) بصـورة مختلفة عن ذلك الذي ليسـت لديـه خبرة تُذكر، لأن الخبرة تزود الإنسـان بأدوات التقاط للصور الذهنية. على سبيل المثال: الحكماء الذين خبروا الحياة يرون أن لكل حـدث وجهـين، فليس هنـاك حـدث في الوجود إلا ولـه وجهان: أحدهما إيجابي، والآخر سـلبي. والمشـكلة تكمن في أن الإنسـان لا يـرى إلا وجهـاً واحداً، وعدم رؤية الإنسـان للوجه الآخر لا ينفي وجـوده. ومـن الحكمة أن يؤمن أن الخير فيـما اختاره الله، وأن تلك أقدار الله سبحانه وتعالى، ولابد من الرضي بما كتب الله لنا.. القضية تكمن في مرونة تقليب الصورة الذهنية عند التقاطها من الحدث في أول لحظاتـه!! ولهذا كان الصبر عند الصدمة الأولى، وليس بعد أن تلتقط الصورة وتترك أثرها عند الإنسـان، والحليم هو من يتأنّى في التقاط الصورة الذهنية من الحدث في العالم الخارجي، والأهوج هو من يلتقط الصورة (يشكل لها معنى انفعالياً) ويتعامل على أساس ما التقطه. الاسـتجابة المختارة تعني مـن الناحية العلمية (موقف فعل إعـراض اعتراض اتخاذ إجراء اتبـاع إزالة تعديل اتصال بحث.. أو غير ذلك)، وكل ما سـبق يكون على أسـاس تغليب الصور الذهنية الداخلية.

خاتمة البداية

تمـر عملية مواجهة الإنسـان للأحـداث في العـالم الخارجي بأربع مراحل على النحو التالي:

- الحدث.
- **التقاط الصورة الذهنية.**
- **التفاعل مع الصورة الذهنية.**
- **اختيار الاستجابة.**

وما نريد التأكيد عليه أن موقف الإنسـان وأفعاله ليسـت بناء على الأحداث الخارجية، وإنما على أساس الصورة الذهنية التي يلتقطها، ويسـتطيع أن يشـكلها بطريقته الخاصة كيفما يشـاء، ولهذا فإن تلك الصورة الذهنية هي من شأنه الخاص، وتبديلها وتعديلها بما يناسبه هي مهارة متعلقة به، وليس لها ارتباط بالحدث في العالم الخارجي.

كما أن تلك الأبعاد الأربعة التي ذكرناها في مواجهة أحداث الحياة تشـكل أسـاس المواجهة الفعّالة مع كل حدث من تلك الأحداث، ولأن الإنسان منذ ولادته إلى يوم وفاته ليس له نشاط في الوجود إلا التعامل مـع أحداث الحياة من حوله فإن معرفة أبعاد ذلك التفاعل أو المواجهة أمرٌ في غاية الأهمية لنجاح الإنسـان في مسـعاه، والتمتع بالحياة ولتكون تلك الأحداث مسخّرة له، وليست عبئاً عليه.

ما يترتب على هذا الفهم أمر بسيط: وهو أن يتحرر الإنسان من ضغوط الدنيا من حوله، لأن الأصل أن الأحداث لا تصنع ضغوطاً على الإنسان إلا من خلال الصورة الذهنية التي يشكلها نحو أحداث الحياة، ومن ثم فإن تلك الضغوط ليست من الأحداث التي تحيط به، وإنما من تلك الصورة الذهنية التي يختارها لتلك الأحداث الخارجية، وبناءً على هذا فإن الشكوى من الظروف الخارجية أو الأشخاص ليس له دلالة صحيحة، بمعنى: أنه ليس هناك من يستطيع أن يسبب لك التوتر، أو يذلك، أو يهينك، أو يرفعك، أو يخفضك، إلا من خلال صورة ذهنية من داخل عقلك.. حتى الإحساس بالفقر، أو الغنى، أو العزة، أو الذلة هي دلالات لصور ذهنية، وليست حسب الظروف الخارجية، فإن اتضحت هذه الفكرة في عقل الإنسان ترتّب عليها كثير من المعاني، ومن أولها: تحرر الإنسان من كل الضغوط النفسية، التي يدّعي كثير من الناس أنه يواجهها، لأن الضغوط النفسية ليست إلا استجابات لصور ذهنية قد ارتضاها لنفسه، فهو الذي التقط تلك الصورة الذهنية من العالم الخارجي وشكّلها في عقله، ومن ثم كوّنت تلك الصورة الذهنية استجابات داخلية في صورة ضغوط نفسية.

خُذ على سبيل المثال: قول كثير من الناس أن بعض الكلمات جارحة، وبعض المواقف لا تُحتمل، اخترْ ماشئت من كلمات من أرذلها إلى أسفلها، الكلمة بحد ذاتها لا تجرح مهما كان المعنى الذي تحمله تلك الكلمة.

ولكـن الصـورة الذهنيـة التي يلتقطها الإنسـان من تلـك الكلمة هي التي تجعل الإنسـان يشـعر بالجرح النفسي، وليس الكلمة بحد ذاتها.. فلو شـتمك أحد الناس فإن المشـاعر التـي تتكون في ذهنك هي الغضب، وقد تكون الاسـتجابة هي رد الشتم عليه، لأن السن بالسـن، والعين بالعين، ويظن بعض الناس أن تلك الاستجابة أمر طبيعي للسب، والأمر ليس كذلك.

ولكـن الصورة الذهنية التي التقطتها من السـباب، أو الشـتم هي التي شـكلت لك مواقفك، وأفعالك وليس السـب نفسه ذاته، فلو أن ذلك السباب خرج من أبيك أو أمك، فإن الأمر سيكون مختلفاً، لأن الصورة التي شـكلتها في ذهنك عند سـماع شـتم أمك أو أبيك مختلفة عن الصورة التي شكلتها عندما سمعته من شخص آخر.

إذاً ليسـت الكلمـة هي التي جرحتك، وإنما الصـورة الذهنية التي شـكّلتها هـي التي أحدثت بك ذلـك الجرح النفـسي.. الكلمات لا تجـرح مهما كانت المعـاني التي تحملها، ولكن الصـورة الذهنية التي نلتقطها من سماع تلك الكلمات هي التي تكوّن استجابة الجرح بنا.

ما خلاصة هذا التصور؟

لقد اكتشفت من خلال عملي في مجال الإرشاد النفسي، ومن خلال دراساتي لسلوك الإنسان، أن مشكلة الإنسان داخلية، وليست خارجية، فكل حدث يواجه الإنسان لا يحدث له اختلالاً في سلوكه، ولا يؤثر فيه إلا عندما يَقبل الإنسان ذلك التأثير.. ليس كل حدث يؤثر في الإنسان، ولكن الإنسان يمكن أن يتأثر بكل حدث، والفرق بين الجملتين واضح.

فالتأثير عملية اختيارية وليست قسرية، فالأحداث الخارجية لا تؤثر على الإنسان إلا إذا قبل الإنسان أن تؤثر فيه.

على سبيل المثال: قد يكون الإنسان فقيراً معدماً، ليس لديه مال.. هذه الحالة يمكن أن تؤثر على بعض الناس فتحولهم إلى تعساء، ويمكن أن تمر على كثير من الناس فيتعايشون مع تلك الأوضاع الاجتماعية الفقيرة ويكونون سعداء.. والغنى قد يصيب بعض الناس، فيشعرون باختيارهم بالسعادة لهذه الأموال التي انهالت عليهم، ولكن هذه الأموال قد تكون لآخرين مصدر تعاسة!!

القضية ليست مرتبطة بالغنى أو الفقر، ولكنها مرتبطة بقبول الناس لتلك الأوضاع، لقد عرفت من كثرة ما شاهدت من حالات نفسية أن الإنسان محصن ضد كل المشكلات الخارجية، ولكنه يفتح حصونه من الداخل لتلك المشكلات فتخترق كيانه، وينهار أمام

أحـداث الحيـاة، وعرفـت أن الجهل ظـلام وظلـم، وأن العلم نور وهداية.

وأردت أن أبصّر الناس أجمعين بكيفية مواجهة أحداث الحياة على أسـس نفسية عملية واضحة، بحيث يضمن الإنسان إعادة التوازن إلى ذاته، وقبولها، وحمايتها، وكذلك تنميتها في متوالية الزمن.

أريـد أن أقـدم نموذجاً لمواجهة الأحداث للنـاس أجمعين، وكيفية اتخـاذ القرار في مواجهة أحداث الحياة، ليكون الإنسـان على بصيرة مما يجري داخل نفسـه، وليس ما يجري في الدنيا من حوله، فالقضية الأساسـية كـما عرفتها تكمُـن في معرفة طبيعـة التفاعـل العقلي مع أحـداث الحياة للوصول إلى نتيجة تكون محصلتهـا التوازن في حياة الإنسـان، ولهـذا سـأتطرق في هـذا التصـور إلى محـاور أساسـية في مواجهة أحداث الحياة من حولنا، وهذه المحاور محددة بالآتي:

- أحداث الحياة.
- تفاعل العقل معها لالتقاط صورة.
- تشكيل الصورة الذهنية داخل العقل.
- تفاعل العقل مع تلك الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي.
- تكوين استجابة لتلك الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي.
- الحصول على نتيجة تكون محصلتها التوازن في الحياة.

محركات الإنسان (البقاء والسلطة)

تتميز مسيرة حياة الإنسان منذ ولادته حتى وفاته، بأنه مجموعة تفاعلات مع أحداث الحياة، يهدف الإنسان من خلال هذا التفاعل إلى إشباع حاجتين أساسيتين لا ثالثَ لهما، هما: الحاجة إلى الخلد، والحاجة إلى الملك. وهما الحاجتان اللتان تصاحبان الإنسان منذ ولادته، ويكون سلوكه متمحوراً حول إشباع هاتين الحاجتين طوال حياته، وليس له همٌّ إلا إشباعهما، ولولا وجود هاتين الحاجتين لما تفاعل الإنسان مع أحداث الحياة، ولأصبحت الحياة لا تعني للإنسان شيئاً على الاطلاق، ولهذا فإن الإنسان يكدح طوال حياته نظراً لوجود نقص في إحدى هاتين الحاجتين عنده، ومن نعمة الله على الإنسان أن أوجد لديه، ومن داخل ذاته نواقص تدفعه للعمل والحركة والسعي في جوانب الأرض مدى الحياة. أما الخلد فهو حاجة الإنسان إلى البقاء حياً حتى لا ينتهي هذا البقاء إلى فناء، والديمومة في الحياة هي حاجة أساسية عند كل الناس بلا استثناء، وهذه الحاجة إلى البقاء تسمى (الخلود)، وهي الرغبة في أن يستمر الإنسان في الحياة فلا يفنى جسده، أو فكره أو أشياؤه مدى الحياة، وهذه الرغبة لها صور متعددة تتمثل في إشباع حاجة الإنسان إلى الخلد، فالمحافظة على البقاء عن طريق المأكل، والمشرب، والتنفس، وحماية الذات من الأخطار الخارجية والداخلية، إنما يصب في متوالية (الحاجة إلى الخلد)، وكذلك حب الذرية، وبناء المساكن

الكبيرة، وغرس الأشجار، والكتابة، والرسومات، والفن.. كل ذلك يعبر عن رغبة الإنسان في الخلد، أو البقاء.

وأما الحاجة إلى الملك أو السلطة، فإنها تتمثل في الحصول على كل ما يمكن الحصول عليه لكي يمنحه القوة والسيطرة على ما حوله، ومن حوله.. فالإنسان يسعى إلى أن يملك ويسيطر، ويأمر وينهى كأنه ملك، والمُلك يمكن أن يتمثل في صور متعددة: فالسلطة، والمال، والصحة، والمقتنيات، والجمال، والعصبة.. هذه كلها صورة من صور الحاجة إلى الملك، وهاتان الحاجتان هما اللتان عرفهما إبليس عندما أراد أن يضل آدم عليه السلام، فقال: ﴿هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى﴾[٥].

فاستطاع إبليس بالطرق على أوتار هاتين الحاجتين أن يضل آدم (عليه السلام)، واستمرت مسيرة الإنسان في الحياة، وهو يسعى في كل سلوكه إلى إشباع هاتين الحاجتين، وسيبقى إلى قيام الساعة، وليس في عقله إلا صور ذهنية لإشباع الحاجة إلى الخلد، وملك لا يبلى!!

وهذه التفاعلات لإشباع الحاجتين تتم عندما يهتم الإنسان بحدث من أحداث الحياة من حوله فيلتقط له صورة ذهنية يخزنها في عقله، لعلاقة ذلك الحدث بإحدى هاتين الحاجتين، ويبدأ بالتفاعل مع

---

٥. سورة طه: ١٢٠

الصور الملتقطة ليجري عليها عمليات تحسينية من خلال خبراته السابقة مع أحداث الحياة، بناءً على معلوماته ومهاراته في تشكيل وتعديل الصور الذهنية الداخلية.

فإذا ما تشكّلت الصورة الذهنية داخل العقل البشري، وعرف الإنسان ماذا يعني له ذلك الحدث، وما يشكّل له من معنى لإشباع الحاجة إلى الخلد أو الملك يبدأ تفاعل آخر بين العقل والصورة الذهنية التي أصبحت تحت تصرف الإنسان وليس لها علاقة بالحدث الخارجي. وهدف هذا التفاعل هو تكوين استجابة سلوكية (فعل معين في المواجهة) للتفاعل مع الصورة الذهنية والتي تهدف إلى إعادة التوازن لذات الإنسان.

إذاً فملخص مسيرة اتخاذ القرار يكون في المراحل الآتية:

أن الإنسان يواجه حدثاً (فقدان خسارة خيانة طلاق رسوب بركان)، ثم يتفاعل العقل مع ذلك الحدث في العالم الخارجي لالتقاط صورة (فكرة حول الحدث معنى الحدث بالنسبة له دلالة تفسير ذلك الحدث بالنسبة للإنسان)، فإذا ما تكوّنت صورة داخل العقل، فإن هناك اختلالاً في التوازن يحدث داخل الذات البشرية (توتر- خوف تقلصات ارتعاش جفاف زيادة نبضات القلب بكاء).

لهـذا كان لابد مـن إعادة التوازن إلى الـذات البشرية، ولأجل هذا يحتاج الإنسان إلى تفاعل آخر بين العقل والصورة لتكوين استجابة سـلوكية (عمل يقـوم به كلام يقولـه حركة يبتدعهـا موقف يتخذه فـرار مـن الموقـف وأحياناً يصل التوتـر إلى درجة الانهيـار)، حيث يختار تلك الاسـتجابة الانفعالية، ولسـان حاله يعلـن: (ليس باليد حيلة تذكر) وهذا الإعلان غير صحيح، لأن الأمر بيده.

هـدف تلك الاسـتجابة إعـادة التوازن إلى الإنسـان مـن الداخل (راحة إشـباع إعادة الأمور إلى مستواها الطبيعي في جسده، ونفسه وحركاته تملّك تسـلّط تحكّم تمتّع) وقد يتفاعل الإنسـان باستجابته مع الحـدث الخارجي (يـصرخ يصرّح يزيل يـضرب يكتب يشرب يكسر) وقد لا يتفاعل (يبقى على مايريد داخل ذاته).

فالعمليـات العقلية دائـماً تحدث في ذهن الإنسـان، ومن ثَمَّ يكون له الخيار إما بإخراجهـا إلى العالم الخارجي فتكون قراراً، أو بإبقائها داخل الذهن فتكون اختياراً.

ومشـكلة الإنسان الأولى في مسـيرة حياته ليست مرتبطة بالأحداث (فقـدان خسـارة بـركان عواصـف حرائـق)، والتـي تحـدث في العالم الخارجـي، ولكنهـا مرتبطة بالصـورة الذهنية التي يلتقطهـا من العالم الخارجي، وتكون تحت تصرفه (فكرته حول ذلك الحدث المعنى الذي يفهمه من الحدث تفسيره لأثر الحدث عليه دلالة الحدث عليه).

وهدف تلك الصور الذهنية هو معرفة علاقة ذلك الحدث بإشباع الحاجة إلى الخلد أو الملك، فكل التفاعل مع الأحداث الخارجية لالتقاط صورة لكي يعرف العقل البشري علاقة ذلك الحدث بإشباع إحدى هاتين الحاجتين، وفي هذه الحالة تصبح الصورة الذهنية تحت تصرف الإنسان.

فالصورة الملتقطة أصبحت له وحده، وليس لها علاقة بالحدث الخارجي، ولكن الخطأ الذي يقع فيه معظم الناس أنهم لا يتصرفون معها على أساس أنهم أصحاب الأمر والنهي، وأن سلطة التصرف في تلك الصور الذهنية تحت إمرتهم، وإنما يتبعونها كما تكونت في لحظاتها الأولى، وبذلك يكون الإنسان عبداً للصورة، والتي يمكن أن تكون تحت أمره وطوعه، فبدلاً من أن يفحص تلك الصورة ويقلّبها في عقله ويحدث فيها التغييرات التي تناسبه، فإنه يستجيب لها كما تكوّنت أول مرة، وبذلك يكون تابعاً للصورة ويظن أنه ليس له بالواقع حيلة.

والحقيقة أنه لا يتعامل مع الواقع، وإنما مع صورته الذهنية الداخلية وليس مع الحدث في العالم الخارجي.

ولنضرب مثلاً لذلك: اشترك شخص في تجارة الأسهم.. كان يتمنى أن يرتفع السهم فيجني الأرباح الكثيرة لكي يشبع حاجة الملك له، ولكن تلك الأسهم انخفضت إلى الحد الأدنى، مما ترتب

على هذا الانخفاض خسارة الأموال الكثيرة عند ذلك الشخص المشترك في تجارة الأسهم.

فالخسارة التي حصلت في الأسهم هي حدث.. يلتقط الإنسان من ذلك الحدث صورة بمعنى أنه يكوّن معنى أو فكرة عن ذلك الحدث، فقد تعني له الخسارة انحسار قوته وانسحابه من السوق، أو الديون الكثيرة، نظراً لأنه قد أخذ تلك الأموال بالديون، أو تعني له السجن، أي تقييد حريته، أو تعني له أنها خبرة قد تعلمها أو مهارة قد اكتسبها..

يتعامل الإنسان دائماً مع الصورة الملتقطة من الحدث الخارجي، ولا يتعامل مع الحدث في العالم الخارجي، وفي هذه الحالة لا يتعامل الإنسان مع الخسارة في الأسهم، وإنما يتعامل مع المعنى الذي تعنيه تلك الخسارة، ونظراً لأن الناس يختلفون في المعاني أو الصور الذهنية فإن اختلال التوازن لديهم كذلك يختلف، ومن ثَمَّ فإن استجاباتهم تختلف.

والمشكلة التي تواجه الإنسان أنه لا يعرف علاقته بالأحداث في العالم الخارجي، ولأنه لا يعرف هذه المعلومة، ولا يعرف كيف يتعامل مع الصورة الذهنية، فإنه يقع في اختيار استجابات تدميرية لذاته البشرية، تكون نتيجتها زيادة اختلال التوازن عند الإنسان.

والذي نعنيه باختلال التوازن هو تلك التوترات، أو الأمراض، أو الاختلالات في وظائف الإنسان في مواجهة الصورة الذهنية المتكونة.

فكل الأمراض النفسية، أو الشحنات الانفعالية مثل: الخوف، والحزن، والاكتئاب، والوجل، والهم، والغم، والتوتر، أو الأمراض الجسدية الناتجة عن الأحداث الخارجية.. كل هذه الأمراض عبارة عن اختلال في التوازن نتيجة استجابة الإنسان لصورة ذهنية، قد كوّنها من الحدث الخارجي، وهو قادر على استبدالها وتعديلها إن أراد، ولكن هذه المهارة في تعديل الصور الذهنية يفتقدها كثير من الناس، ولهذا لا يتم استخدامها في مواجهة الصورة الذهنية.

والمشكلة الثانية التي تواجه الإنسان عند تعامله مع الأحداث الخارجية هي ظنه بأن تلك الأحداث الخارجية هي التي تضغط عليه وتشكل واقعه، ولهذا فإنه يشعر بالعجز أمام أحداث الحياة التي ليس لها نهاية، وأمام عجزه البشري الذي لا قِبَل له به في مواجهة أحداث الحياة، التي ليس لها نهاية، وهذا الظن هو الذي يُردي الإنسان في متوالية العجز، وتجعله مشلولاً بعقله، وكذلك منكمشاً في إمكاناته.

نعود إلى المثال السابق: عندما يواجه الإنسان الخسارة المالية، فإن بعض الناس ينهار، ويجد نفسه عاجزاً أمام مواجهة تلك الخسارة،

ويفقد الأمل، ويعلن أن (العين بصيرة واليد قصيرة).. دلالةً على عدم وجود أي إمكانات عنده، وهذا التصور خاطئ، أو الصورة التي كوّنها من تلك الخسارة ليست صحيحة، فليس هناك داء إلا وجعل الله له دواءً، وكل شيء في الوجود له وجهان: إيجابي، وسلبي.. فإن لم تر أحد الوجهين فإن ذلك لا ينفي وجوده، ولكن الإنسان يقيد نفسه في صورة مدمرة، والبدائل عند الإنسان مرتبطة بعقله، وليست بالواقع الخارجي، فإن عقله يستطيع أن يجد مئات الصور الذهنية التي تجعل له مخرجاً.

القضية ليست مرتبطة بالحدث. ولكنها مرتبطة بالفكرة التي يكونها الإنسان حول ذلك الحدث. بِمَ نفسر سجن يوسف (عليه السلام) ظلماً وعدواناً؟ ما الذي فعله يوسف (عليه السلام) وهو في السجن؟ بكل بساطة مارس حياته كداعية إلى الله.

ما الذي يمكن أن يعمله مَنْ فقد جميع أمواله؟ يمكن أن يتمتع بصحته وأولاده أو أصحابه.. كثيرة هي الصور الذهنية للحدث الواحد، ولكن بعض الناس يثبّت صورة وحيدة ويتعامل على أساسها، وليس هناك عيب أن يختار الإنسان الصورة التي يريدها، ولكن العيب أن يختار صورة مدمرة لذاته ويثبّتها، ومن ثمَّ وجب أن ينتبه الإنسان إلى إمكانية تبديل الصور الذهنية، والتي تؤثر على سلوكه حسب تصوراته، وليس حسب الأحداث في العالم الخارجي.

وتأتي المشكلة الثالثة المتمثلة في اختيار الإنسان للسلوك الانفعالي في التفاعل مع الصور الذهنية، فالملاحظ على كل من يواجه مشكلات في مسيرة حياته أن الجانب الانفعالي يقود سلوكه ويسيطر عليه.

فنجد أن معظم ممارسات الإنسان عند مواجهة الأحداث الخارجية هي الضيق أو الغضب أو الحزن أو التوتر، وإذا سألت أحدهم: لماذا تحزن؟ يعجب من السؤال، لأنه لم يجد من السلوك غير الحزن على ماله الذي ضاع في سوق الأوراق المالية.

ولكن العجب يزداد، لأن الناس قد تعودوا على اختيار انفعال يزيدهم اختلالاً واعتلالاً، ولم يخطر في بالهم أن الإنسان يمكن أن يخسر ويختار الفرح لأمور أخرى.. لأن الله قد سلّم له صحته وأولاده وعقله.. لأن المستقبل مازال بيده يحاول الكرة مرة ومرة.

القضية بالنسبة لمعظم الناس أن العجز أمام الصور الذهنية يتمثل في اختيار التوتر كاستجابة في مواجهة الصورة الذهنية، وهذا ما يدمر معظم الناس، وهو سلوك قد تعودوا عليه منذ الصغر، ولم يدركوا أن الانفعالات غير المنضبطة هي مدمرات للصحة النفسية، والجسدية على حد سواء.

ولذلك وجّه النبي (صلي الله عليه وسلم) الناس أجمعين بأن **"ما دخل الرفق شيئاً إلا زانه"**[٦]، والرفق هو التروي في اتخاذ القرار، والهدوء والسكينة وضبط الانفعال عند مواجهة الصورة الذهنية

٦. أصل الحديث (إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شأنه) كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال ٥٣٦١.

التـي تكوّنت مـن الحدث في العالم الخارجي، ولكن مشـكلة الناس مـع أحداث الحيـاة أنهم يختـارون انفعالاتهم كاسـتجابات لمواجهة أحـداث حياتهـم، وبتعبـير أدق فـإن التفاعل مـع الصـور الذهنية الداخلية الملتقطة من الأحداث الخارجية يكون دائماً موجهاً بواسطة الشحنات الانفعالية كقيادة للسلوك البشري.

فإذا أراد الإنسـان أن يتعامل مع أحداث الحياة التي ليس لها نهاية تعاملاً إيجابياً فإن عليه أن يفهم أولاً كيفية التعامل مع هذه المتوالية، ابتداءً مـن التقاط صورة للحدث الخارجي، ومروراً بتشـكيل هذه الصورة داخـل الذهن، وانتهاءً بالتفاعل مـع تلك الصورة الذهنية لاختيار استجابة مناسبة تعيد له اتزانه.

شرح مختصر لمسيرة العقل في مواجهة الحياة

ما عرضناه كان مختصراً لمسارات تفاعل العقل مع الحدث الخارجي، ويحتاج هذا الاختصار إلى بسط الحديث، حتى يكون الإنسان على وعي وفهم كاملين عند تطبيق هذا النموذج في حياته اليومية، ويكون مسار اتخاذ القرار واضحاً تماماً في عقله، فيختار ما يناسبه بعد أن يتحرر من فكرة كون الظروف الخارجية هي التي تحدد مساره، وتحجّم قراره.

وسأعرض تفصيل كل خطوة من الخطوات التي يتوقف عندها العقل، لكي يتوصل إلى قرار صائب يعيد التوازن إلى الإنسان. وكما ذكرت في المقدمة، فإن محرك السلوك عند الإنسان في التفاعل مع الأحداث الخارجية هو سعيه الدائم لإشباع حاجتي الخلد، والملك. وما من حدث خارجي إلا ويفسره الإنسان بناءً على هاتين الحاجتين الأساسيتين في عقل الإنسان، وينظر ما الذي يعنيه ذلك الحدث بالنسبة لحاجة الخلد، أو حاجة الملك، وليس هناك صورة ملتقطة إلا أساسها المعنى المرتبط بالخلد أو الملك.

وهناك محطات يتم فيها التفاعل بين العقل وأحداث الحياة لإشباع إحدى هاتين الحاجتين.

تبدأ مرحلة التفاعل بوجود حدث في العالم الخارجي، ثم يتفاعل العقل بالتقاط صورة من ذلك الحدث، فتنتقل الصورة إلى الذهن،

ويبدأ تفاعل آخر بين الصورة والعقل، وهدف هذا التفاعل الثاني هو اختيار استجابة سلوكية لمواجهة الصورة الذهنية.

وقد حان الوقت لتفصيل كل محطة من هذه المحاطات المختلفة على الوجه التالي:

أحداث الحياة

كل ما يحصل في العالم الخارجي يسمى حدثاً.. كل ما يجري في الدنيا من حولنا يسمى حدثاً.. كل شيء يحدث بدون استثناء يسمى حدثاً: تعاقب الليل والنهار، المد والجزر، طلوع القمر وغيابه، الولادة والموت، النجاح والرسوب، الفوز والخسارة، الظلم والعدل، الطلاق والزواج، والصلح والعدوان، البراكين والفيضانات والزلازل، الخيانة، الصداقة، الوفاء، الأمانة، الجفاء.. كل شيء يحدث في العالم الخارجي يسمى حدثاً، وأحداث الحياة ليس لها نهاية.

فهي قد بدأت منذ خلق الله الكون، وتنتهي عندما ينتهي الكون، ولكنها بالنسبة للإنسان تنتهي بموت الإنسان، فهي تنتهي بالنسبة له، ولكنها لا تنتهي من الدنيا، وطبيعة الحياة أنها متوالية أحداث، ومن لا يعرف هذه الطبيعة في الحياة فإنه يصادم الناموس، أي قوانين الحياة.

ليس في الحياة إلا أحداث، ووقوع الأحداث ليس غريباً على الإنسان، وكلما استجد حدث جديد في العالم الخارجي تعجّب الإنسان منه، ولكن هذا العجب ليس غريباً عن الحياة، لأن طبيعتها أن تكون مليئة بالأحداث التي لا تنتهي!

وإليك مثالاً نوضح به المراد: نشبت حرب في بلد ما، وأصبحت الدولة مجندة بأكملها في تلك الحرب، وترتّب على إعلان الحرب حدوث عدة أمور تقع عادة في مثل هذه الأحداث.. نشوب الحرب حدث ليس غريباً، ولكنه قد يكون جديداً على تلك الدولة أو الشعب المسالم، والحرب بحد ذاتها من أحداث الحياة المتكررة في كل زمان ومكان، وكلما حدثت حرب في مكان في الأرض اختلت بعض معالم الحياة.

لأن الحرب حَدَثٌ يدخل في تفاعل الحياة، فيغير فيها أشياء كثيرة، والحرب قد تكون بغيضة عند قوم، مدمرة للأخضر واليابس، غير مقبولة، تسبب دماراً للأرواحٍ والمباني، تغير القيم، ترفع أقواماً وتخفض آخرين، تسقط دولاً، وتعيد بناء أخرى.. صِف الحرب بما شئت من أوصاف، ولكنها في النهاية حدث من أحداث الحياة المتكررة.

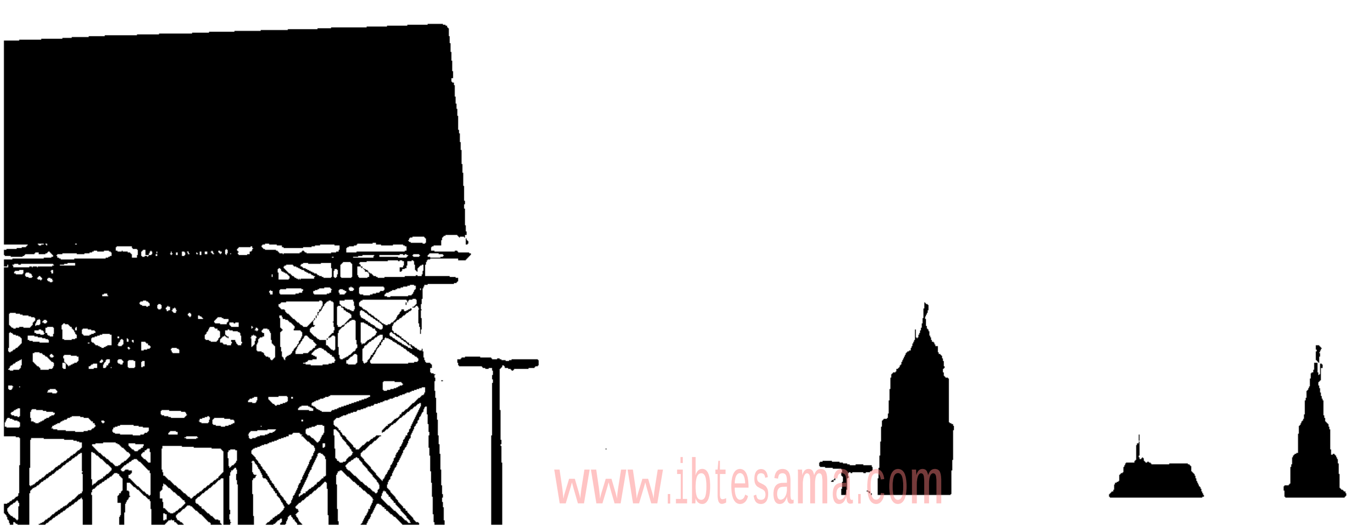
العالم الخارجي: هو كل ماعدا الإنسان، بمعنى أن كل شيء يحيط بالإنسان، أو بعيد عنه يسمى عالماً خارجياً: الكون، والأرض، والبحار والدولة، وسلوك البشر، واختلاط الناس، والغابات،

والحيوانات، والجماد، والزوجة، والأولاد، والبيت كل ذلك يسمى بالنسبة للإنسان عالماً خارجياً، فالعالم الخارجي هو الحيز من المكان والزمان الذي تحدث فيه أحداث الحياة، وليس هناك حدث يحدث إلا في العالم الخارجي.

الحرب التي جرت وتحدثنا عنها في البلد قد نشبت في العالم الخارجي للإنسان، ولم تنشب الحرب داخل عقل الإنسان.. تبادل اطلاق النار، وتقاذف بالمدافع، والطائرات، والقنابل والصواريخ هذه الحرب كانت كلها تجري في العالم الخارجي، ولم تنشب هذه الحرب داخل عقل الإنسان، نشبت الحرب في بيئته، وبلده ومدينته، ولكنها لم تنشب في عقله.. فالعالم الخارجي هو كل شيء ماعدا الإنسان، والحرب قد وجدت واستعرت في العالم الخارجي.

العقل أداة التفاعل

أصبح لدينا في هذه الكلمات طرفان، الأحداث في العالم الخارجي، والإنسان الذي عادة يتفاعل مع بعض الأحداث دون سواها حسب معاييره الشخصية، وأداة التفاعل مع الأحداث في العالم الخارجي هي العقل البشري، فكل تفاعل أو تعامل للإنسان يتم من خلال عقله.



لا شك أن نشوب الحرب في العالم الخارجي قد أعطى لكل إنسان فكـرة عن هـذه الحرب، أو عـرف منها الإنسـان معنـى، واختلف الناس في تفاعلهم مع الحرب على أساس ارتباطهم بها ومسؤولياتهم تجـاه تلك الحرب التي نشـبت، ولهذا فـإن معاييرهـم هي التي تحكم ارتباطهم بتلك الحرب وبكيفية التفاعل معها ومع أحداثها، خاصة عند التقاط صورة ذهنية عن الحرب لكي يتفاعل بها الإنسان داخل عقله.

التقاط الصورة

إذاً هنـاك تفاعل بين العقل البشري و بعض الأحداث التي تقع في العالم الخارجـي، والتفاعل بين تلك الأحداث والعالم الخارجي يتم فقط لالتقاط صورة ذهنية لذلك الحدث، فعلى سبيل المثال فإن تلك الحرب التي نشـبت سـيختلف النـاس في نظرتهم إليهـا، فمنهم من يـرى إنها دمار للعباد والبلاد، ومنهم من يجـد فيها فرص للتجارة، ولهذا فإن تجار الحروب أشـهر من نارعـلى علم، ومنهم من يجد أنها خسارة للمال والولد، ومنهم من ينظر إليها أنها شر لابدَّ منه، ومنهم من ينظر إليها على أنها فرصة لاستعادة الأمجاد واكتساح البلاد.

ما نريد تأكيده أن الحدث الواحد قد يعني صوراً متعددة عن تعدد الناس، ولهذا فإن لكل إنسان صورته حول نفس الحدث.

مفهوم الصورة الذهنية: الصورة الذهنية التي يلتقطها العقل البشري من الحدث الواقع في العالم الخارجي هي عبارة عن معنى ذلك الحدث، أو تفسير له، أو فهم لأبعاده، أو تشكيل تصور حول ذلك الحدث.. مهمة العقل عند تفاعله مع الحدث هي التقاط صورة ذهنية حول ذلك الحدث، وليس من مهمته التفاعل مع هذا الحدث، فالإنسان لا يتفاعل مع الحرب الناشبة، وسلوكه لا تحدده تلك الحرب، وإنما موقفه، وسلوكه، واتجاهاته تحددها صورته الذهنية، وليست الحرب الدائرة، وبما أن لكل إنسان صورته الذهنية فإن لكل إنسان مواقفه الخاصة حسب الصورة الذهنية، وليس حسب الحدث في العالم الخارجي وهو في هذه الحالة الحرب الدائرة رحاها بين البلدين.



التصرف في تشكيل الصورة

تنتقل هذه الصورة الملتقطة إلى العقل، ويجري عليها العقل عمليات تحسينية، أو تلوينات حسب الخبرات السابقة مع هذا النوع من الصور الذهنية ويمكن للعقل أن يتصرف في هذه الصورة الذهنية بالطرق المختلفة فالصورة لحظة انتقالها إلى العقل أصبحت في حوزته وتحت تصرفه، وتلك الصورة هي التي سيتم التفاعل معها، وليس مع الحدث الخارجي.

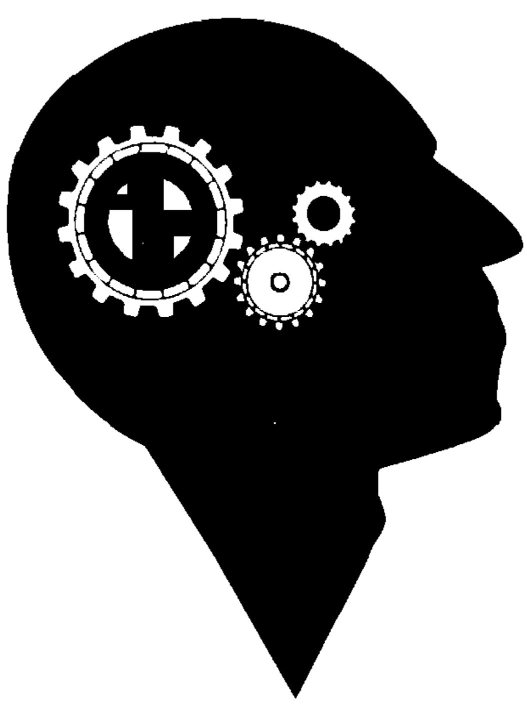
ويستطيع الإنسان أن يكبّر هذه الصورة أو يصغرها، أو يلوّنها باللون الأسود أو يجعلها بيضاء أو يقلبها، أو يغير زاوية النظر إليها.. المهم الذي نريد أن نؤكده هو أن الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي أصبحت تحت تصرف الإنسان، وليس لها علاقة بالحدث في العالم الخارجي، لأن صلتها قد انقطعت عن الحدث الخارجي من لحظة التقاط صورة لها.

فلو كانت الصورة التي يلتقطها الإنسان من الحرب تمثل له دماراً للبلاد والعباد فإنه يستطيع أن يغير هذه الصورة ويؤكد لنفسه أن (للحرية الحمراء باباً بكل يد مضرّجة يدق)، وأن الدولة لا تُحترم حتى تفرض وجودها وتحمي حدودها، وأن الفرج قريب، وستكون نتيجةَ هذه الحرب سلامٌ دائمٌ، وعزة وطنية تقوم على أساس الاستقلال من التبعية أو التهديد الدائم، ويستطيع الإنسان أن يقلب الصورة الذهنية

حتى تناسب ما يريد، لأن الصورة الذهنية أصبحت ملكه وتعامله ليس مع الحرب، وإنما مع صوره الذهنية الداخلية.

التفاعل الثاني داخل العقل: يتفاعل العقل تفاعلاً ثانياً مع تلك الصورة الملتقطة من الحدث الخارجي، والتي أصبحت تحت تصرفه، وأجرى عليها التعديلات المطلوبة حسب الخبرات السابقة في التعامل مع مثل هذه الصور الذهنية الملتقطة من الأحداث في العالم الخارجي، وما نريد أن نؤكده أن التفاعل الذي يجريه العقل هذه المرة سيكون موجّهاً إلى الصورة الذهنية، وليس إلى حدث العالم الخارجي.

فالحرب قد نشبت، والصورة التي شكّلها يستطيع أن يلونها، وبذلك يستطيع الإنسان أن يختار من أفكاره، وتصوراته، وانفعالاته، ما يناسبه فإن لم يجد ما يناسبه غير في الصورة الذهنية حتى يجد من داخل عقله الصورة التي تناسبه لكي يعيد التوازن إلى ذاته.



• الاستجابة العقلية

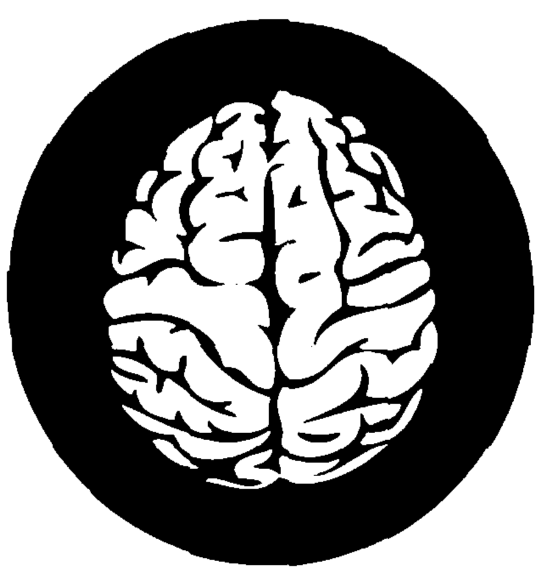
تكون الاستجابة محصلة تفاعل العقل مع الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث في العالم الخارجي بعد إجراء تعديلات عليها، ودائماً تكون الاستجابة في شكل سلوك كلي، وعندما يشكل الإنسان الصورة حول الحرب الناشبة في العالم الخارجي فإنه يختار من السلوك ما يواجه به تلك الصورة، فإن كانت فكرته (صورته) عن الحرب أنها ممتدة، ولن تنتهي في المدى القصير فقد يقرر أن يهاجر من البلد، أو يقلل من تجارته، أو يحاول أن يفعل شيئاً يتناسب مع تصوراته وقد ينتهز الفرصة، ويشتري عقارات أولئك الذين يريدون أن يهربوا بأسرهم من الحرب وقد يبيع عقاره وداره.. المهم أنه سيختار من السلوك ما يتناسب مع صورته الذهنية.

مفهوم السلوك الكلي: يعرف السلوك الكلي بأنه كل ما يقوم به الإنسان داخلياً أو خارجياً من أعمال، ولا يخفى أن قرار الفرار من البلد بأكملها نتيجة الصورة الذهنية التي شكّلها حول الحرب يعتبر سلوكاً كلياً يتضمن عناصر السلوك الأربعة: الجسدية، والفكرية، والانفعالية، والحركية. وإذا كان القرار هو الاستقرار في البلد، فإن هذه الاستجابة السلوكية تتضمن أيضاً عناصر السلوك الأربعة: الجسدية، والفكرية، والانفعالية، والحركية. فإن الفرار على سبيل المثال يتضمن إعداد العدة بكل ما يملك الإنسان من إمكانات لكي ينفذ استجابة الفرار، وكذلك إذا كان القرار هو الاستقرار فإن هذه

الاستجابة السلوكية تتضن كثيراً من الإجراءات السلوكية.

عناصر السلوك: يتكون السـلوك من أربعة عناصر أساسية هي: الجسـدية (ما يجري في الجسـد من عمليات مثل النبض، وحركة الجهاز الهضمي، وغيرها)، والفكرية (وهي ما يجري من تصورات أو تفسيرات عقلية)، والانفعالية (وهي تلك المشاعر التي تخرج في صـورة من الصـور)، والحركية (وهـي كل ما يقوم به الإنسان من حديث، أو ركض، أو رياضة، أو قراءة، أو صلاة.. أو غيرها).

هذا الفرار يتضمن اضطرابات داخلية جسدية، وكذلك تصورات فكرية عقلية، واختلالات نفسـية انفعالية، ويتخذ إجراءات حركية في عملية الفرار من نيران الحرب، والهجرة عن البلد.



الاختيار والقرار

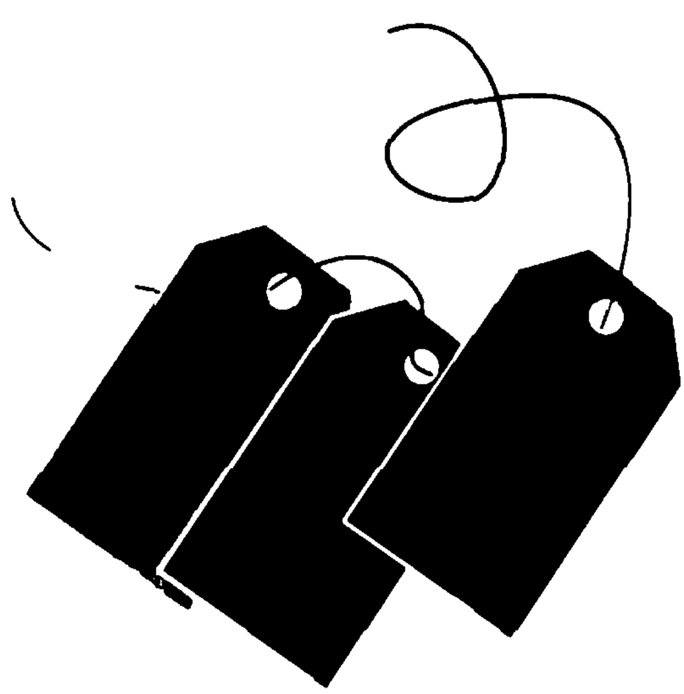
فإذا اختار الإنسان الاستجابة والتي تكون في صورة سلوك يحتوي على أربعة عناصر فإن له الخيار أن يبقى على تلك الاستجابة داخلياً فيكون ذلك اختياراً، أو يخرجها إلى العالم الخارجي فيكون حينئذ قراراً، فهو قد يعلن ذلك إلى من حوله، وقد ينتظر ولا يخبر به أحداً ولكنه مبيّت النية، فالنية بالنسبة لنا هي اختيار، ولكن الإعلان عن الفرار، وترك البلد خوفاً من الحرب هو قرار.

نشوب الحرب حدث خارجي، الخطوة الأولى للعقل تجاه هذه الحرب هي التقاط صورة ذهنية (معنى فكرة تصور ـ مفهوم) حول هذه الحرب وآثارها على الشخص نفسه، لا يتفاعل الإنسان مع الحدث الخارجي (في هذه الحالة)، ولكنه يلتقط صورة له، أي يكون لها (الحرب) معنى في ذهنه، يبلور فكرة حول الحدث (الحرب) يرسم له تصوراً عقلياً لكي يستوعب الحدث (الحرب)، والخطأ الذي يقع فيه معظم الناس هو اعتقادهم بأن عقولهم تتفاعل مع الحدث مباشرة، وليس هذا هو الصحيح، ولكن الصحيح أن العقل يتفاعل مع الحدث فقط لتكوين صورة، لالتقاط صورة حول ذلك الحدث الخارجي، وكل سلوك الإنسان في تفاعله مع الحدث الخارجي هو لتكوين صورة ذهنية.

وكما أوضحنا أن الصورة الذهنية التي نعنيها هي المعنى، أو الفكرة، أو التصور، أو المفهوم الذي يستوعبه الإنسان من التقاطه لذلك الحدث.

أدوات الإنسان لالتقاط الصورة الذهنية: ويكون التقاط الصورة الذهنية للحدث الخارجي عن طريق اللاقطات الخمس، أو الحواس الخمس التي يستخدمها الإنسان في تفاعلاته مع محيطه الخارجي، فليس هناك تفاعل خارجي إلا عن طريق الحواس الخمس، وتلك الحواس هي التي تشكل أدوات تكوين الصور الذهنية.

وتفاعل الإنسان مع الحدث الخارجي (الحرب) يكون من خلال إما مشاهداته (البصر) لما يجري في البلد من دمار، أو تراشق، أو تبادل إطلاق المدافع، وقد يكون اتصاله من خلال سماعه للأخبار التي تبثها وكالات الأنباء، أو من خلال الاتصال بصناع القرار، والاستماع منهم مباشرة.



وهكـذا تكون أدوات التقـاط الصور في هذا الحدث هو السـمع، أو البـصر وقـد تكون هناك أدوات أخـرى في أحداث أخرى، لكن أدوات التقاط الصور هى الحواس الخمس، والتي على أساس تلك الصور الذهنية تتكون الاستجابات التي سنشرحها فيما بعد، ولكن في هـذه المرحلـة يكـون التفاعل مع الحـدث الخارجي قـاصراً على تكوين الصور الذهنية، وهذه القضية في غاية الأهمية في التعامل مع الأحداث الخارجية.

بسط المعاني: استسمح المتابع لهذا الطرح حول أبعاد مواجهة الأحـداث بطرق أخـرى، في شيء مـن البسـط، والهـدف من هذه الإعادة بعرض جديد هو تحرير الإنسان من بعض الأفكار (الصور الذهنيـة) العالقـة في أذهاننـا منـذ الصغـر، مـن مثـل: أن الظروف الخارجيـة ضاغطـة، وأن ليس للإنسـان قـدرة في مواجهة أحداث الحيـاة، وأن (العين بصيرة واليد قصيرة) وأن (الإنسـان ضعيف)، وأن (تيـارات الدنيـا أقـوى مـن الإنسـان)، وأن كثـيراً مـن الناس (العـالم الخارجي) يضغطون على الإنسـان حتى يذلـوه أو يضعفوا معنوياته.

الأمر بالنسـبة للإنسـان منطلـق من ذاته، ولهذا نريـد أن نفصّل في متواليـة الأحـداث أو أبعاد اتخـاذ القرار في مواجهـة أحداث الحياة على النحو التالي:

أحداث الحياة: وهي الأحداث التي لا تنتهي سـواء كانت فقداناً، أو خسـارة، أو زلزالاً، أو بركاناً، أو غشّـاً، أو خيانة، أو رسـوباً، أو سرقـة، أو ظلـماً، أو سـوء فهم، أو صفقـة تجاريـة، أو خلافات بين الزوجـين، أو اختلافاً بين الشركاء، أو موقفاً سياسـياً، أوطلاقاً، أو غير ذلك من الأحداث التي تواجه الإنسان في حياته.

مسـميات الأحداث: هـذه الأحداث بطبيعتهـا لا تحمل صفات، بمعنى أنها ليست سلبية أو إيجابية، ولكنها بطبيعتها أحداث متكررة في الحيـاة، ولـن تنتهـي من هـذه الدنيـا إلا بنهاية العـالم، أو بموت الإنسان، وموت الإنسان ينهي تفاعله معها ولكنه لا ينهي أحداث الحياة التي كانت قبل مولده وستستمر بعد وفاته، فهي أحداث من طبيعة الدنيا، وليس لها ألوان فهي ليست أحداثاً سوداء، أو بيضاء، أو ملطخـة بالدمـاء، ولكـن الإنسـان على قـدر ما يضـع عليها من انفعالاته الداخلية يعطيها المسـميات المختلفة سواء كانت مشكلة، أو مصيبة، أو كارثة، أو نكبة...

تلـك المسـميات مرتبطـة بكميـة الانفعـال المصحـوب بالتقـاط الصورة الذهنية، فعندما يلتقط الإنسان الصورة للحدث الخارجي أي يكـون فكرة أو معنى لذلك الحدث وهو في حالة هلع أو خوف شديد فإن الصورة الملتقطة ستكون ملونة بذلك الانفعال المشحون، وبذلـك يُسـمى الحـدث الملتقط بواسـطة صـورة مشـكلة كبيرة أو مصيبة أو كارثة. وهذه التسـمية ليسـت مرتبطة بالحدث ذاته، وإنما

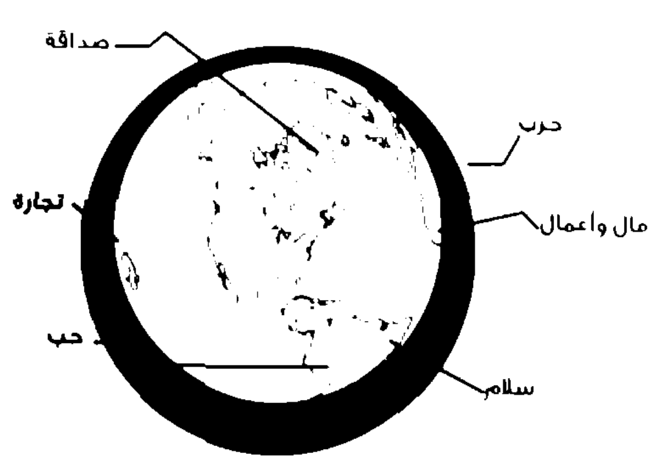
مرتبطـة بانفعال الإنسـان في أثناء التقاطه صورة الحـدث من العالم الخارجي.

ولنأخـذ على سـبيل المثـال الحرب التي نشـبت كما ذكرنـا في بداية الحديـث، هـذه الحرب هـي عبارة عن حـدث متكـرر في كل زمان ومـكان، وليـس لها مسـميات إلا أنها حـرب، لكن المسـمى يعطيه الإنسان لتلك الحرب حسب انفعاله بها، فإن كان انفعاله بها خوفاً، أو هلعـاً أو دماراً لأمواله أو خسـارة في ممتلكاتـه أو موتاً لأفراد من أسرتـه أو أمراً بالتجنيد الإلزامي للحرب فإن هذه الحرب سـتكون سيئة، وإن كان من تجار الحروب الذين يعرفون من أين تؤكل الكتف عند نشوب هذه الخلافات بين الدول فإن هذه الحرب ستكون طيبة أو كلها خير، لأنها سـتعود عليه بالخـير الكثير من خلال الصفقات التي سيجريها في أثناء الحرب مع أطرافها أو أحد أطرافها. لهذا فإن المسـميات مرتبطـة بكمية الانفعـالات التي تصحب لحظـة التقاط الصورة الذهنية من الحدث الخارجي.

كذلـك ألوان الحـرب لمن تضره هذه الحـرب (الحدث الخارجي)، فإنهـا سـتكون سـوداء، مضرّجـة بالدمـاء وإن كانت هـذه الحرب بالنسـبة للإنسـان مصـدر فائدة فإنها خـير وراياتها بيضـاء، وهكذا يمكن أن نعطي الأحداث مسـميات من عند الإنسـان ذاته حسب انفعالاته، وليس حسب الحدث الخارجي.

ليست القضية مرتبطة بالحرب، ولكنه حديث يمكن أن يعمم على كل أحداث الحياة بدون استثناء، فعندما نستعرض قصة (قيس بن الملّوح) مع حبيبته (ليلى) وافتراقها عنه وزواجها من شخص آخر لا تحبه، فإن ذلك الحدث وهو الفراق بين ليلى وقيس ليس له أثر في استجابات قيس أو جنونه، فالأثر يتحدد بالصورة الذهنية التي التقطها قيس من ذلك الحدث وخزنها في عقله.

فالفراق يعني بالنسبة إلى قيس أنه يحتاج إلى حب، والحب حسب الحاجات النفسية التي ذكرناها هو (الملك)، فقيس يحتاج إلى ارتباط مع ليلى لكي يتم له الملك، ومن ثم يشبع لديه هذه الحاجة النفسية، ومرة أخرى الصورة التي التقطها قيس وأحدثت له اختلالاً في التوازن هو إشباع حاجة الملك، بمعنى أن الفراق قد ترك فراغاً عاطفياً لدى قيس ولابد أن يسد هذا الفراغ، وحتى يتم له سد ذلك الفراغ، فإن الاختلال في توازنه هو السمة الواضحة على سلوك قيس، ولأن الاختلال قد استمر مدة طويلة فقد تعرض قيس باختياره وبتثبته لتلك الصورة إلى كثير من الأمراض كان أبرزها، وأشهرها (الجنون) الذي اختاره قيس بتثبيت الصورة الذهنية لليلى، والتي أحدثت لديه اختلالاً في التوازن السلوكي، ومن ثم أصابه ما أصابه!!



التفاعـل الأول لالتقاط الصـورة: التفاعل الحـادث بين العقل والحـدث الخارجـي يكـون فقط لتشـكيل صورة ذهنيـة كما شرحنا مـن قبل، أي أخذ فكرة أو معنى عن هذا الحدث الخارجي، والذي يظن أن الإنسـان يتفاعل مـع الأحداث الخارجية فإنه يخطئ في حق نفسه ولا يفهم سلوكه على حقيقته، كل ما يفعله الإنسان من ارتباط بالحدث الخارجي هو فقط التقاط صورة ذهنية.

وكما ذكرنا فإن لحظة التقاط الصورة الذهنية من الحدث الخارجي إمـا أن تكـون مصحوبة بانفعال يعطي الحدث مسـميات تتناسـب مـع ذلك الانفعـال، أو يكون التقـاط الصورة الذهنيـة من الحدث الخارجي بدون انفعال فيأخذ الصورة كما هي على أنها حدث يحتاج من الإنسان إلى استجابة سلوكية.

فالإنسـان مثـلاً لا يتفاعـل مع الحرب التي نشـبت في بلـده، وإنما يلتقـط لها صورة، ليس للإنسـان ارتباط بتلـك الأحداث الخارجية من حيث اختياراته للاسـتجابات السـلوكية الداخلية، أو ما يسميه بعض الناس خطأً ردود الأفعال، كل ما يفعله الإنسـان كاسـتجابة إنـما تكون موجهة إلى الصورة الذهنيـة الداخلية، وليس إلى الحدث الخارجـي الـذي تنقطع الصلـة به لحظـة التقاط الصـورة من ذلك الحدث.

والتفاعـل يكـون مـع الصـورة وليس مع الحـدث، وهـذه النقطة يترتب عليها تحمل مسـؤولية اتخاذ القرار، أو الاسـتجابة السلوكية التـي يختارهـا الإنسـان كتفاعـل مـع الصـورة الذهنيـة، وليس مع الحدث الخارجي، ويعطي الإنسان الحرية في ضبط الصورة الذهنية بما يتناسب مع أهدافه والمحافظة على ذاته.

إن معرفـة أن التفاعـل يتم بين الصورة والعقـل، وليس بين العقل والحدث الخارجي يحرر الإنسـان مـن الضغوط الخارجية عند اتخاذ قراراته من الداخل.

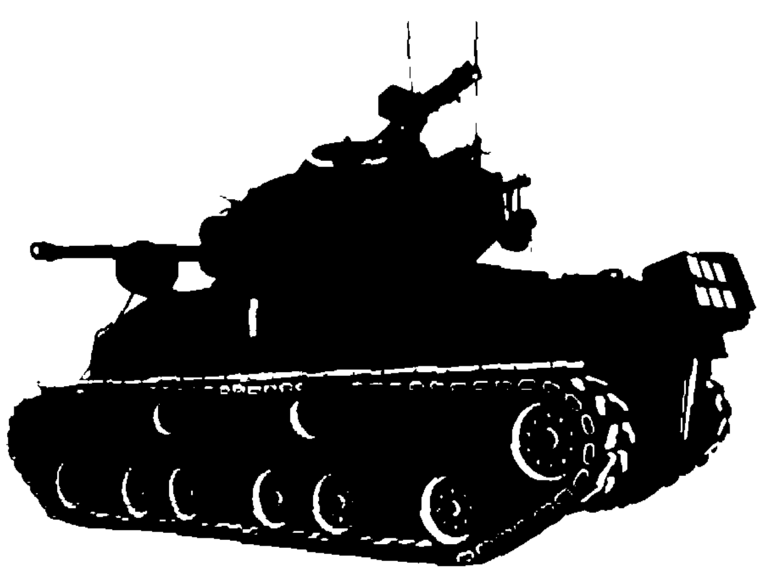
طبيعة الصور الملتقطة: تشكل الصور الذهنية الملتقطة من العالم الخارجي للأحداث أساسـاً للسلوك الإنساني، وتحدد نوع استجاباته السلوكية التي يتخذها في مواجهة أحداث الحياة الخارجية، ولابد من العلم بأن هذه الصور الذهنية تكون دائماً مرتبطة بالحاجات الأساسية للإنسـان، وكذلك خبراته ومعلوماته وتطلعاته، فالصور الملتقطة لا تكـون صافية من تلك العوامل، وإنما دائماً مشـّبعة بهـا، فليس هناك صـورة تلتقـط لأي حدث خارجـي إلا ويكون لهـا ارتباط بحاجتي الإنسان إلى الملك والخلد أو بأحدهما، وهذه هي الحاجات الخمس.

ومـا نريـد قولـه: إن كل صـورة ذهنيـة تلتقط تكـون ذات ارتباط بإحـدى هاتـين الحاجتـين، أي أن الصـورة المتلقطة لابد أن تشـبع واحدة من هاتين الحاجتين.

وليس هناك معنى أو فكرة أو صورة ذهنية تلتقط من المحيط الخارجي إلا دلالة على أن وجود الحدث في العالم الخارجي يسبب نقصاً في إحدى تلك الحاجات، ومن ثمَّ فإن اختلال التوازن يكون النتيجة الطبيعية لالتقاط الصورة الذهنية، لأنها علامة واضحة على نقص في إحدى تلك الحاجات الأساسية، ومن ثمَّ يحدث هذا الاختلال في الكيان البشري لإعادة التوازن وإشباع الحاجات التي يسعى الإنسان في كل حياته لإشباعها.

على سبيل المثال فإن نشوب الحرب في البلد قد يكون صورة ذهنية عند الإنسان بالخطورة على نفسه أو أمواله، وهذه الخطورة تعني أن الحاجة إلى القوة والسيطرة على زمام الأمور قد اختل عند الإنسان، فيختل الكيان البشري لكي يستعيد إشباع حاجة القوة، وقد يعني فقدان الأحبة من الأولاد والأصدقاء في حرب ليس لها نهاية.

فتتكون صورة الفقدان نتيجة الحرب، وهذه الصورة تعني أن الحاجة إلى الانتماء قد نقصت بذلك الفقدان، فيحدث اختلالاً في توازن الكيان نتيجة تلك الصورة الذهنية، وتكون مهمة الإنسان استعادة التوازن إلى الذات البشرية.



التحكم في الصورة الذهنية: الصور الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي تكون تحت تصرف الإنسان، يتحكم فيها كيفما يشاء، فكل معنى يلتقطه الإنسان من الحدث الخارجي يمكن له أن يغيره، أو يبدله، أو يبقيه، أو يكبره، أو يصغره.. الصورة لم تعد مرتبطة بالحدث الخارجي، وإنما تكون عند التقاطها مِلكاً كلياً وحصرياً على الإنسان ذاته.

فإن التقط الإنسان للحرب صورة مدمرة فإن هذه الصورة تعني فقدان القوة وهي الحاجة التي يسعى كل إنسان إلى إشباعها، ولكن هذا التدمير كصورة ذهنية كما التقط من الحدث الخارجي قد أوجد اختلالاً في التوازن الداخلي، ويستطيع الإنسان دون غيره أن يتلاعب بتلك الصورة الذهنية التي التقطها من العالم الخارجي، فقد يذكر عقله بأنه **(عَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّواْ شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ)**[٧].

قد يغير الزاوية التي ينظر بها إلى تلك الصورة، فعلى الرغم من ويلات الحروب إلا أن نهاياتها ونتائجها سلام دائم بين الشعوب، ولهذا فإن التذكير بهذه الزاوية قد يعطي العقل إمكانية تبديل الصورة الذهنية، وقد يخفّف من أثرها ويصغر من حجمها، فينظر إلى الحرب على أنها تجري في أماكن محددة من الحدود، وأن أثرها محدود أو أن الفترة الزمنية لهذه الحرب ستكون قصيرة وأن الصبر

---

٧. سورة: البقرة ٢١٦

مفتاح الفرج، أو أن الدول الآخرى سيكون لها تدخلاً مباشراً في هذه الحرب وستوقفها بأسرع وقت ممكن.. الصور الذهنية كثيرة لا نهاية لها، والأمر بيد الإنسان يقلبه كيفما يشاء، لأن المسألة أصبحت بيده ولم تعد مرتبطة بالحدث الخارجي، ولهذا فإن مسؤولية اختلال التوازن داخل عقل الإنسان يكون بفعل صوره الذهنية...

نشوب الحرب دمار للشعوب واستنزاف للموارد البشرية والمادية.. القضية بالنسبة للإنسان عند التقاط صورة ذهنية ليست مرتبطة بالحرب وآثارها على البلاد والعباد، وإنما الصورة الملتقطة من الحدث الخارجي (الحرب في هذه الحالة) يجب أن تكون مرتبطة بذات الإنسان، ما الذي تعنيه الحرب بالنسبة له شخصياً إذا كانت تعني الدمار لممتلكاته وإنجازاته فإن هذه الصورة تستقر في عقله.

فإذا أصبحت الصورة في ذهن الإنسان، فإنه يستطيع أن يغير فيها كما يشاء، فعلى سبيل المثال: إذا كانت فكرة الإنسان (صورته الذهنية) عن الحرب هي الدمار، فإنه يستطيع أن يغير هذه الصورة من الدمار إلى العمار، بغض النظر عما يجري في العالم الخارجي.

الصورة الذهنية عندما يلتقطها من الحدث الخارجي يستطيع تحويرها في عقله وتبديلها، أو تثبيتها.. ويستطيع العقل الإنساني أن يكبّر هذه الصورة إلى درجة كبيرة جداً، ويستطيع أن يصغر هذه الصورة إلى أقصى الدرجات.

ما نريد قوله: إن الإنسان يستطيع أن يتحكم بهذه الصورة الذهنية عندما يلتقطها من الحدث الخارجي، ولن يكون له تفاعل مع الحدث الخارجي، وإنما تفاعله مع تلك الصورة التي التقطها، ولهذا فإن المسؤولية فردية عن كل استجاباته الداخلية، لأن تلك الاستجابات دائماً مرتبطة بالصورة الذهنية، وليست مرتبطة بالحدث الخارجي.

أثر التقاط الصورة الذهنية

وهذه الصورة الذهنية يصبح لها أثر كبير في كيان الإنسان، فحيثما تكونت صورة فإن اختلال التوازن في السلوك الإنساني يكون أمراً مرتبطاً بتكوينها، فالصورة الذهنية والتقاطها من الحدث الخارجي يترتب عليه اختلال في التوازن داخل كيان الإنسان، لأن كل صورة تلتقط تدل على نقص في إحدى حاجات الإنسان الخمس، وهي الحاجة إلى البقاء، أو القوة، أو الانتماء، أو الحرية، أو الترويح.

فحيثما نقصت حاجة فإن الاختلال في التوازن يحصل، وعندما نذكر اختلال التوازن إنما نعني أن السلوك الإنساني يختل، ويأخذ هذا الاختلال مظاهر متعددة، إما أن تكون جسدية (أي اضطرابات في ضربات القلب أو تقلصات في المعدة أو ارتعاشات في الجسد، أو توترات في الأعصاب.. أو غير ذلك). وقد يأخذ هذا الاختلال صورة فكرية مثل (السرحان الفكري، أو النسيان، أو التشتت العقلي، أو غير ذلك من الصور الذهنية المتعددة التي تأخذ

صوراً فكرية)، وقد تأخذ صوراً انفعالية مثل (الغضب أو الحزن أو الاكتئاب.. أو ما شابه ذلك من مشاعر الإنسان).

واختلال التوازن في السلوك الإنساني نعمة من نعم الله على الإنسان، لكي يتخذ قرارات عملية لإعادة التوازن إلى الكيان، ومثل ذلك كمثل قطع الكهرباء عندما يحصل تماس، ويترتب على قطع الكهرباء انتباه الإنسان إلى وجود خلل ما في الكهرباء مما جعل الفصل مظهراً واضحاً، ولولا ذلك الفصل لترتب على التماس احتراق في الشبكة الكهربائية. ومثل هذا الاختلال كمثل الألم الذي ينبه الإنسان إلى وجود عائق يحول دون تأدية الجسد وظيفته فيرسل إشارات يترجمها الإنسان إلى ألم. وهذا الاختلال السلوكي يتمثل بسلوك كلي، والذي يتكون من أربعة عناصر:

(الجسدية، والفكرية، والانفعالية، والحركية) والتي ذكرنا أمثلة لها من كل نوع فيما سبق، ولكنها توجد كلها في صورة واحدة تسمى السلوك الكلي، ورغم أن مكون السلوك هو أربعة عناصر، إلا أن عنصراً من هذه العناصر الأربعة يكون دائماً مسيطراً على بقية عناصر السلوك.

نعود إلى مثال الحرب كحدث خارجي يتفاعل معه عقل الإنسان.. الفرد يلتقط له صورة (فكرة، أو معنى) ثم تنتقل هذه الصورة إلى الذهن فيختل توازن السلوك الإنساني حسب الصورة الذهنية التي

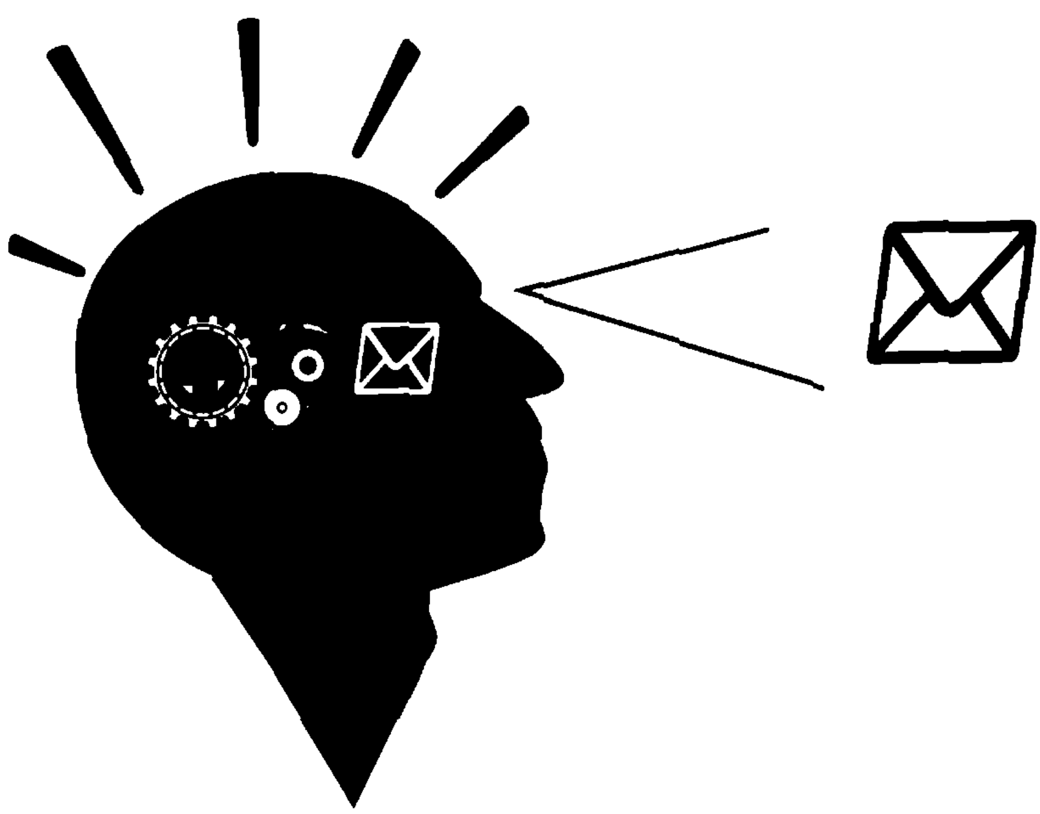
التقطها من الحدث الخارجي، فقد يخاف الإنسان، أو يتشتت، أو يجمع شتات فكره، أو يرتعش، أو يصاب بضغط، أو بأمراض عضوية.. كل ذلك يسمى سلوكاً كلياً هذا السلوك الكلي الذي يصاب به الإنسان أو يتخذه يحتوي على أربعة عناصر، وهي: العنصر الجسدي والفكري والانفعالي والحركي، ولكن عنصراً واحداً فقط هو الذي يقود بقية عناصر السلوك، فإن كان الإنسان خائفاً فإن ذلك يعني أن سلوكه يقاد بواسطة الانفعال، وإن كان قد تفكر واستخدم تحليلاته فإن سلوكه يقاد بواسطة التفكير، وإن كان ينتفض أو يرتعش أو يصاب بأمراض جسدية فإن عقله يقاد بواسطة العنصر الجسدي، وإن كان يتحرك من مكان إلى آخر ولا يسكن في مكان واحد فإن سلوكه الكلي يقاد بواسطة العنصر الحركي.

ومهما كان العنصر المسيطر على بقية عناصر السلوك الكلي إلا أن رحمة الله سبحانه وتعالى قد أعطت الإنس والجن من دون بقية المخلوقات قوة تسمى قوة الاختيار، أي أنه بإمكانية الإنسان أن يختار العنصر المسيطرعلى بقية عناصر السلوك، وهذه النقطة في غاية الأهمية، لأن قوة الاختيار تكمن في إحدى مراحلها في عملية اختيار العنصر المسيطر على بقية عناصر السلوك، وبذلك يستطيع الإنسان في حالة سيطرة العنصر الانفعالي على سلوكه الكلي أن يتحرك، أو يرسم، أو يكتب، أو يمارس الرياضة، أو يصلي، أو يقرأ.. فإن فعل ذلك في أثناء سيطرة العنصر الانفعالي يعني الغضب أو الحزن أو

الاكتئـاب فإن ذلك الانفعال سيتراجع عن موقع السـيطرة، وهذه الميزة (قوة اختيار العنصر المسيطر) هي سر تحكم الإنسان في سلوكه مهـما كانت الصـور الذهنية الداخلية، وبذلك تكون لدى الإنسـان ميزتان في تحكم السلوك:

الأولى: تشكيل الصور الذهنية التي التقطها من العالم الخارجي.

الثانيـة: التحكـم في العنصر المسـيطر عـلى بقية عناصر السـلوك، وبهاتين الميزتين يسـتطيع الإنسـان التحرر من أي ضغوط خارجية، ويكـون قـراره منطلقاً من تصوراتـه، وكذلك تحركاتـه التي تعطي عناصر السلوك القيادة.



الاستجابة

تم التقاط صورة ذهنية من العالم الخارجي لذلك الحدث، والصورة الذهنيـة تـدل على نقصـان في الحاجة إلى (الخلـد) أو (الملك)، وهما الحاجتان الأساسـيتان عنـد كل الناس بدون اسـتثناء، فإذا نقصت إحداهمـا فإن الإنسـان يبحث عن الأحـداث في العـالم الخارجي.. يلتقـط صوراً فإذا تـم التقاط الصور يختل توازن الكائن الإنسـاني، فيبحث العقل داخل ملفاته عن طريق أو سـلوك لاستعادة التوازن إلى كيان الإنسان.

والبحـث عن اسـتجابة تعيـد التوازن يتـم بناءً على تلـك الصورة الذهنيـة، وليس على أسـاس الحدث الخارجـي، فالقضية أصبحت داخليـة، ليـس لها علاقة بالعالم الخارجي، ولكي يسـتعيد الإنسـان توازنـه فـإن هناك أهمية قصوى لوجود اسـتجابة مناسـبة لا تحدث أضراراً لكيـان الإنسـان.. وكذلـك لابد أن نقلل مـن فترة اختلال التوازن عند الإنسان، لأن هذه الفترة قد تدمر كيان الإنسان، ولهذا وجب البحث عن اسـتجابات سـلوكية من خلال الملفات المخزنة، أو من خلال ابتكار طرق جديدة لاستعادة التوازن.

هـذه الاسـتجابة السـلوكية الموجهة إلى الصـورة الذهنية هي التي نسـميها القرار الذي يتخذ لمواجهة أحـداث الحياة، وهو في الحقيقة اسـتجابة تُختـار لمواجهـة الصـورة الذهنية المتشـكلة داخـل العقل

الإنساني. ولهذا فإن التوصية في هذا المجال في حالة عدم وجود استجابة مناسبة لمواجهة الصورة الذهنية، فإن الواجب العمل على تغيير الصورة الذهنية، لكي تناسب الاستجابة المناسبة.

نشبت الحرب.. التقط الإنسان لها صورة.. اختل توازنه، لأن تلك الصورة تدل على نقص في إشباع حاجة الخلد أو الملك، بمعنى أن الحرب قد تؤدي إلى إزهاق الأرواح.

إذاً يريد أن يحمي نفسه لكي يواصل حياته، ويشبع حاجة الخلد عنده، أو أن الحرب فرصة لجمع الأموال إذاً يريد أن يكون من تجار الحروب لكي يشبع حاجة الملك.

يبدأ تفاعل الإنسان مع الصورة المتكونة من الحدث في العالم الخارجي، وليس له علاقة بالحدث الخارجي (الحرب) ثم يبحث عن كيفية مواجهة تلك الصورة، فإذا كانت صورته التي التقطها من الحدث في العالم الخارجي تعني إزهاق الأرواح، فإن البحث عن ملجأ أو مفر هو ما يريده من خلال خبرته ومعلوماته.

فهو قد يبحث عن سرداب أو طريقة للهرب أو للحماية، فإن وجدها فتلك الاستجابة هي التي تواجه الصورة الذهنية وهي التي ستشبع عنده الحاجة إلى الخلد، وإن كانت صورته التي التقطها من الحدث الخارجي هي التجارة في أثناء الحرب لإشباع حاجة الملك فإن البحث عن وسيلة التجارة وكيفية الوصول إلى تلك الصورة

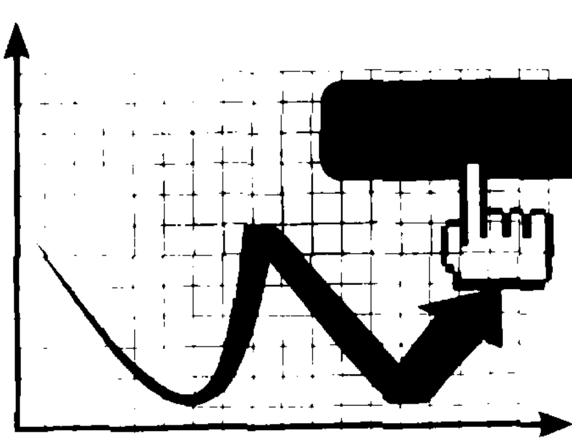
هي شغله الشاغل. ومن ثم يبحث عن مخزونه الداخلي وخبراته الماضية عن كيفية التفاعل مع تلك الصورة الذهنية للوصول إلى استجابة مناسبة تشبع لديه الحاجة إلى الملك من خلال التجارة في أثناء الحرب.

النتيجة

وهي المحصلة النهائية من عملية تفاعل الإنسان بواسطة السلوك مع أحداث الحياة التي تجري حوله، وقد تكون النتيجة معمرة لذاته أو مدمرة لها، فإن كانت تلك الاستجابة المختارة تتناسب مع الإنسان فإن النتيجة ستكون لصالحه، وإن كانت مما يزيده اختلالاً في التوازن فإن النتيجة ستكون وبالاً عليه، والأمر في كلا الحالين بيد الإنسان، وليس خارج نطاقه.

فإن كانت صورته التي اختارها هي التجارة، ووجد أن السلاح هو البضاعة التي يمكن أن يتجر بها واتخذ قراراً في هذا المجال فإن الممارسة في الميدان قد تؤدي إلى إحدى النتيجتين: إما أن يحقق صورته الذهنية ويشبع الحاجة إلى الملك من خلال جني الأموال الكثيرة من التجارة في السلاح وبذلك يكون قد عمّر ذاته باختياره للصورة الذهنية، ومن ثمَّ الاستجابة التي تتناسب مع الصورة الذهنية، ولكن إذا حصل أن قُبض عليه وأودع السجن أو حُكم عليه بالإعدام نتيجة خيانته ومتاجرته بالسلاح فإن هذا القرار

سيكون عندئذٍ مدمراً لذاته، والإنسان السوي هو الذي يختار من الاستجابات ما يناسبه، ويعرف أن لكل قرار آثاراً ويتحمل آثار ذلك القرار.



سيكولوجية اتخاذ القرار

سنتحدث في هذا الفصل عن كيفية مواجهة الأحداث، والتفاعل معها.

وهذا التفاعل كما أسلفنا ليس له علاقة بالأحداث الخارجية، وإنما علاقته مرتبطة بالصور الذهنية التي شكّلتها من خلال التقاطك من العالم الخارجي، وكذلك سنشرح طبيعة اتخاذ القرار، والتي تتحدد بفهم القرار على أنه سلوك يكون نتيجة تفاعل الإنسان مع الصور الذهنية الملتقطة من الأحداث الخارجية، ومن ثَمَّ تتكون نتائج هذا القرار، وكيفية تقويمها.

ولهذا فإن محاور اتخاذ القرار تتمثل في محاور أساسية نبسط الحديث عنها فيما يلي:

فهم الواقع الخارجي: الذي يلتقط منه الإنسان الصور الذهنية التي يتفاعل معها داخل عقله ليختار الاستجابة المناسبة، ومعرفة أن الواقع الذي يسميه بعض الناس الظروف الخارجية لا يشكل واقعاً للإنسان، لأن واقع الإنسان هو ما يشكله بعقله من صور ذهنية، وليس ما يحيط به من أشياء أو أحداث أو أشخاص.. القضية في الواقع مرتبطة بالصورة الذهنية الداخلية.

القرار: هوسلوك الإنسان الذي يتم اختياره كاستجابة لتلك الصورة الذهنية المتلقطة من الأحداث الخارجية، بواسطة إحدى الحواس الخمس.

القرار من منطلق علم النفس: القرار هو عبارة عن استجابة سلوكية، والسلوك يتكون من أربعة عناصر، بمعنى أن القرار إما أن يكون حديثاً، أو فعلاً، أو مشاعر.. أو اختزال ذلك داخل جسم الإنسان فيخرج على صورة ارتعاشات أو تقلصات أو غير ذلك من تلك المظاهر السلوكية المتعددة. حيث ينطلق مفهوم القرار في علم النفس من السلوك وعناصره المختلفة ومفهوم السلوك الكلي، ولهذا فإن التعامل مع القرار من منطلق سلوك إنساني يعطي الإنسان إمكانية فهمه على أساس داخلي، وليس خارجياً.

السلوك وعناصره: فالسلوك الإنساني هو الذي يسمى الاستجابة لتلك الصورة الذهنية، وهو في المحصلة النهائية القرار الذي يتخذه الإنسان تجاه الصور الذهنية، ومن ثَمَّ التعامل مع العالم الخارجي بناءً على تصورات عقلية داخلية واستجابات سلوكية داخلية، فإذا استطاع الإنسان التحكم في السلوك فإنه يستطيع أن يتحكم في تلك الاستجابات الداخلية، ومن ثم يضبط صوره وقراراته.

ماهية التفاعل: وطرقه وشـدته واتخاذه أو تأجيله وطرق عرضه لكي يحقق المطلوب في إعادة توازن الإنسـان، حسـب معايير قبول وحماية وتنمية الذات.

عرض طبيعة أحـداث الحياة: وفهم أبعادها وتوقع مسـاراتها، ومن ثمَّ التحكم في كيفية التفاعل معها، لكي تعطي النتائج المرغوبة للإنسان، حسب زمانه ومكانه وتصوراته.

تقويم النتائج: حسب معايير القبول، والحماية، والتنمية.

فهم الواقع: يتحدث كثير من الناس عن الواقع، ويُسمونه أحياناً الظروف الخارجيـة أو (الدنيا من حولنـا)، أو الضغوط الاجتماعية، ويعللون فشلهم وأمراضهم النفسية والعوائق التي تحول بينهم وبين تحقيـق أهدافهـم إلى تلك الظـروف الخارجية، أو الواقـع الذي يحيط بهم، أو البيئة الاجتماعية، أو السياسية.. أو غير ذلك من المصطلحات المختلفة، ونريد أن نتفق في بداية هذا العرض على بعض المصطلحات حتى يكون الإنسان على بينة من أمره عند التعامل مع أحداث الحياة، وفهم كيفية التعامل معها على أسس فكرية واضحة.

فواقع الإنسـان يختلف عن الواقع الخارجي، فليس للإنسان واقع مرتبط بالظـروف الخارجية، أو العالم الخارجـي، وما نقصده بواقع الإنسـان مجموعـة الصور الذهنية التـي يلتقطها الإنسـان من العالم الخارجي، ويتعامل على أساسها.

فعلى سبيل المثال: عندما يجلس الوالد مع أولاده في البيت، فإن الواقع لكل واحد منهم مختلف عن واقع الآخر، فالوالد على سبيل المثال يجلس في ذلك المكان وهو رب الأسرة، وهذا البيت بيته قد بناه، أو ورثه من أبيه، ولكنه في النهاية هو صاحب الأمر والنهي فيه، وفي المقابل فالولد يجلس مع أبيه وواقعه مختلف عن ذلك الوالد، فهو تابع لأبيه عالة عليه منتمياً له ينتظر الأيام لكي يستقل، أو غير ذلك من تلك الصور الذهنية التي يحملها كل منهم، ما نريد إثباته أن الواقع للإنسان غير مرتبط بالعالم الخارجي الذي يوجد به الإنسان، ولكن بالصور الذهنية التي يشكلها الإنسان داخل عقله.

ما يلتقطه الإنسان من صور ذهنية من الأحداث الخارجية وبيئته المحيطة به هي التي تشكل واقعه، وليس هناك واقع للإنسان غير هذا الواقع الداخلي الذي شكله من مجموعة الصور الذهنية الملتقطة من الأحداث الخارجية.

مثال آخر: عندما يجتمع مدير الشركة مع الموظفين في غرفة الاجتماعات، فإن الواقع لكل شخص مختلف عن الآخرين، فالمدير يجلس في ذلك المكان وواقعه أنه المسؤول عن هذا الاجتماع والقرار بيده، وهو الذي يعطي الفرصة للآخرين في الحديث وطرح الأفكار لتحديد المسار، والآخرون واقعهم أنهم موظفون يسعون للترقية أو لترضية المدير لكي يحصلوا على مرتبات، أو مراتب عالية في الشركة.

إذاً واقع كل شخص يختلف عن واقع الشخص الآخر رغم وجودهم في نفس المكان والزمان.

ولتوضيح فكرة أن الواقع ليس مرتبطاً بما يحدث في العالم الخارجي، وإنما في مجموعة الصور الذهنية التي تشكلها في عقلك، نضرب لذلك مثلاً: لو أن أخوين خرجا من البيت.. الأول عمره خمسة عشر سنة، والثاني عمره ست سنوات، وفي الطريق واجههم كلب، تحليل هذا المشهد يتطلب أن نعرف واقع كل منهم، الولد الكبير يواجه أزمتين الأولى وجود الأخ الأصغر معه وكونه مسؤولاً عنه، والأزمة الثانية مواجهة الكلب، وكيفية التخلص منه، ولكن الولد الأصغر يشعر بالاستناد إلى أخيه الكبير، ويشعر بالحماية في مواجهة الكلب.. القضية في الصور الذهنية لكل منهما!

والاختلاف بين الناس يتم على أساس الاختلاف بين الناس في الصور الذهنية، وليس على أساس الواقع الخارجي، ولهذا فمن تعلل بضغط الظروف الخارجية فإن هذا التعلل في غير محله، لأن الواقع هو ما يحدده الإنسان داخل عقله، وليس ما يواجه في العالم الخارجي.

وليس معنى هذا نفي الواقع الخارجي الذي يتعامل معه الناس، فالإنسان متصل بما حوله ومن حوله من أشخاص، وليس منعزلاً عن بيئته الخارجية، ولكننا نثبت لكل الناس أن البيئة الخارجية لا

تشكل واقع الإنسان، وإنما الواقع للإنسان هو مجموعة الصور التي يلتقطها من الأحداث من حوله، وهذه الصور هي التي تشكل الواقع الذي يتفاعل معه الإنسان، وليست الأحداث الخارجية.

فهم القرار: القرار هوعبارة عن استجابة سلوكية داخلية لتلك الصور الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي عن طريق الحواس الخمس، والذي يخرج في صورة سلوك لمواجهة الحدث الخارجي ولاستعادة التوازن الداخلي عند الإنسان، ولكي نوضح هذا التعريف نقول: إن الحياة تعرض مجموعة أحداث مثل: الفقدان، أو الخسارة، أو التهديد، أو البركان، أو الحرب، أو غير ذلك من تلك الأحداث.

ولنأخذ الحرب مثالاً: فإذا حدثت حرب في بلد من البلاد، فإن حدوث الحرب يعد حدثاً يتفاعل معه الإنسان، ولا أقول الناس، بل الإنسان مع ذلك الحدث بأن يلتقط له صورة ذهنية عن تلك الحرب بمعنى يشكل له فكرة أو معنى أو تصور عن الحرب.

ما الذي تعنيه الحرب له شخصياً؟ وليس المعنى العام للحرب، فقد تعني (الصورة الذهنية) عند بعض الناس أنها دمار أو تشتت أو خراب، ولكنها تعني عند آخرين فرصة للتجارة، ولهذا جاء المثل القائل: (مصائب قوم عند قوم فوائد)، فالصور الملتقطة من أحداث الحرب تختلف من شخص إلى آخر.

فإذا تمت عملية الالتقاط استقرت الصورة الذهنية في العقل، ومن ثـمَّ تبـدأ مرحلة أخرى مـن مراحـل التفاعل داخـل العقل، وليس لـه علاقة في الحـدث الخارجي (الحرب)، ولكـن التفاعل هذه المرة يكون من الصـورة الذهنية الملتقطة داخل العقل، والتفاعل يتم من خلال اختيار استجابة سلوكية تجاه الصورة الذهنية.

عملية الاختيار عندما تخرج إلى الواقع الخارجي تسمى قراراً، ولابد من التأكيد على أن التقاط الصورة الذهنية من الحدث الخارجي دائماً يسبب اختلالاً في توازن الإنسان بصور متعددة، مما يشكل له دافعاً لإعادة التـوازن إلى ذاته من اختلال في اختيار الاسـتجابة الداخلية لإعادة ذلك التوازن.

يلتقـط العقل صـورة ذهنية عـن الحدث الخارجي لكـي يخزنها في الذهن ويتفاعل على أساسـها، والحدث هـو عبارة عن شيء حدث أي في الماضي في العالم الخارجي أو يمكن توقع حدوثه في المسـتقبل حسـب اسـتقراء الإنسـان لمتوالية الأحـداث التي تجـري في الحياة، وعادة يكون القرار (الاسـتجابة لتلك الصورة الذهنية) اختياراً من بدائل متعددة، لكل بديل آثار تترتب على اتخاذ القرار، ويكون القرار صائباً أو صحيحاً عندما يعيد التوازن إلى الإنسـان، لأن تكوين أي صورة ذهنية داخل عقل الإنسـان يحـدث اختلالاً في التوازن، ومن ثم يسـعى الإنسـان إلى إعادة التوازن باختيار اسـتجابات سـلوكية داخليـة لتلـك الصور الذهنيـة، وكذلك لكي يحقـق الأهداف التي

يسعى إليها، سواء كانت أهدافاً داخلية أو خارجية، ويمكن أن نحدد معايير صحة القرار في إعادة التوازن بالنسبة للذات أو المؤسسات بثلاثة أبعاد:

- **قبول الذات.**
- **وحماية الذات.**
- **وكذلك تنميتها.**

فإذا تحققت هذه المعايير أو واحدة منها عند اتخاذ القرار فإن القرار يكون صائباً أو صحيحاً.

القرار من منطلق علم النفس: القرار يعرف حسب نظريات علم النفس بأنه سلوك إنساني قد تم اختياره كاستجابة لصورة ذهنية تم التقاطها للأحداث الخارجية، يهدف ذلك السلوك (الاستجابة) إلى إعادة التوازن الداخلي أو الخارجي للإنسان، أو مؤسساته حسب نظرته إلى مسيرة الأحداث، فعندما يواجه الإنسان فقدان عزيز فإن الخطوة الأولى في هذا الحدث هو التفاعل الأول مع الحدث الخارجي، بالتقاط صورة ذهنية تترجم له معنى ذلك الحدث بالنسبة له شخصياً.

وفي حالة الفقدان فإن الحاجة إلى الانتماء تختل لغياب الأنيس أو الحبيب الذي يشبع تلك الحاجة فتنتقل هذه الصورة الذهنية

الملتقطة إلى العقل لكي يحصل التفاعل الثاني مع تلك الصورة الذهنية الداخلية عن طريق اختيار استجابة عقلية تعيد له التوازن في الحياة، نتيجة الاختلال الذي تم من التقاط الصورة الذهنية للحدث الخارجي وهو الفقدان، وهذه الاستجابة الداخلية أو الخارجية تسمى قراراً عندما تترجم إلى سلوك خارجي، وتسمى اختياراً عندما يحتفظ بها الإنسان داخل عقله.

وعندما تحدث للإنسان خسارة مالية نتيجة تغير أوضاع السوق، أو الحسابات الخاطئة فإن ما يتخذه الإنسان تجاه تلك الخسارة هو التفاعل الأول لالتقاط صورة ذهنية وتفسيرها، ثم ينقلها إلى العقل ومن ثم يتفاعل تفاعلاً ثانياً مع الصورة الملتقطة، ويكوّن استجابة داخلية، فإن ترجم تلك الاستجابة الداخلية إلى سلوك خارجي فإن ذلك يسمى قراراً، وهو في الواقع سلوك قد اختاره من الداخل.

وعندما يواجه الإنسان خيانة (حَدَثاً) سواء من موظف، أو زوج، أو ولد، أو غير ذلك فإن ما يقوم به الإنسان من عمل تجاه تلك الخيانة هو التفاعل الأول لالتقاط صورة ذهنية عن ذلك الحدث تنقل تلك الصورة إلى العقل، فيتعامل العقل مع تلك الصورة الذهنية التي أحدثت له اختلالاً في التوازن، ويستجيب لتلك الصورة الذهنية في شكل استجابة سلوكية، فإن احتفظ بتلك الاستجابة ولم تظهر إلى العالم الخارجي سُميت اختياراً، وإن ظهرت إلى العالم الخارجي سُميت قراراً.

وعندما يواجه الإنسان خطراً خارجياً، مثل رؤية حيوان مفترس، أو أعاصير، أو فيضان، أو غير ذلك من أحداث الحياة فإن الخطوة الأولى في مواجهة ذلك الحدث هو تفاعل لالتقاط صورة ذهنية لذلك الحدث الخارجي، ونقلها إلى العقل لكي يتعامل معها، لأن وجود الصورة الذهنية دائماً يحدث اختلالاً في التوازن، ومن ثم يبحث العقل عن استجابات مناسبة لإعادة التوازن إلى ذاته.

فإن احتفظ بتلك الاستجابة داخل عقله، ولم تترجم إلى سلوك خارجي سميت اختياراً، وإن ظهرت تلك الاستجابة في صورة سلوك في العالم الخارجي سميت قراراً.

وعندما يواجه الإنسان أزمة سياسية، أو عصياناً، أو اضطرابات، أو تسرب معلومات، فإن تفاعل الإنسان مع تلك الأحداث على اختلاف المسميات يبدأ بالتقاط صورة ذهنية عن الحدث الخارجي، وتنتقل تلك الصورة الذهنية إلى العقل فتحدث له اختلالاً في التوازن.

فيبدأ العقل في التفاعل مع الصورة الذهنية لاختيار استجابة مناسبة لإعادة التوازن إلى الذات، ويختار استجابة في صورة سلوك، فإن احتفظ بهذا السلوك داخلياً سمي اختياراً، وإن ظهر هذا السلوك إلى العالم الخارجي سمي قراراً..

كل شيء يقوم به الإنسان تجاه أحداث خارجية، أو داخلية هو بالتقاط صورة ذهنية، وهذه العملية تسمى سلوكاً. ومعرفة السلوك وتحليل عناصره يساعد الإنسان على اختيار السلوك المناسب تجاه الأحداث الخارجية.

تعريف السلوك: والسلوك يمكن تعريفه بأنه كل ما يقوم به الإنسان داخلياً، وخارجياً، بمعنى أن ما يجري في هذا الإنسان من أفكار، أو انفعالات، أو تغييرات جسدية، أو حركات خارجية يسمى سلوكاً، وكل ما يجري في كيان الإنسان من فكر وشعور وأفعال يسمى سلوكاً، وبما أن القرار يكون فكرة أو إحساساً أو حركة خارجية، سواء كان عن طريق الكلام أو أن يواجه فيه الصورة الذهنية، أو الهروب الذي يستجيب لتلك الصورة الذهنية أو الضيق، أوالهم والغم، أو الصراع لما يجري داخل عقله من صور ذهنية، أو غير ذلك من أشكال السلوك.

فإن كل ما يقوم به الإنسان للتفاعل مع الصورة الذهنية الداخلية التي تم التقاطها من الحدث الخارجي يعد سلوكاً، وكل سلوك يتكون من أربعة عناصر على النحو التالي:

الجسدية: وهي كل ما يقوم به الجسد من عمليات لاستمرار الحياة فنبضات القلب تسمي سلوكاً، والتنفس يسمى سلوكاً، وعمليات الهضم تسمى سلوكاً، ورفّة العين تسمى سلوكاً، وكل ما

يجري في هذا الجسد يسمى سلوكاً ويمكن أن تكون الاستجابة التي يختارها الإنسان لتلك الصورة الذهنية في صورة ارتفاع ضغط، أو ارتعاش في الجسد، أو تصبب في العرق أو تقلص في الأمعاء أو زيادة ضربات القلب، أو توتر في الأعصاب، أو أي انعكاسات على الجسد، كل تلك الأشكال من الاستجابات التي تظهر على الجسد تسمى سلوكاً يقوده العنصر الجسدي.

الفكرية: وهو تلك الأفكار التي تخطر على الإنسان كالتخيل، أو التخطيط، أو الحساب، أو التقويم، أوالتحليل، أوالتفسير، أو التعليل لتلك الصورة، أو التحوير لألوانها.. أو غير ذلك من عمليات التفكير المتعددة، والتي تخرج في شكل استجابة لتلك الصورة الذهنية المتشكلة في العقل بعد التقاطها من الحدث الخارجي، وأي عمليات عقلية يقوم بها الإنسان تعتبر استجابة سلوكية في صورة فكرية، والتي هي عنصر من عناصر السلوك.

الانفعالية: وهي تلك الأحاسيس، والمشاعر التي ينفعل بها الإنسان كالفرح، والحزن، والغضب، والهدوء، والتوتر، والراحة، والانشراح، والاكتئاب، والهم، والغم، والإقبال، والإدبار، والخوف، والمبادرة، والرضا، والحمد، والصبر، وغيرها من تلك القائمة الطويلة التي يعرفها كثير من الناس باسم المشاعر، أو الأحاسيس، أو العواطف، أو المزاج.. كل تلك الاستجابات في شكلها الانفعالي يسمى سلوكاً.

الحركيــة: وهي كل مـا يقوم به الإنســان مــن حــركات خارجية كالحديث، والمشي، والصلاة، والقراءة، والرسم، والكتابة، والطبخ، والركـض، والـصراخ، والاسـتنجاد، والصمـت، والـصراخ، أو التعارك، أو الضرب، أو الحرب، أو الرمي.. كل تلك الأشكال من الاسـتجابات لتلك الصورة الذهنية الملتقطـة من الحدث الخارجي تسمى سلوكاً.

مجمـوع هـذه العناصر الأربعة يســمى سـلوكاً كليـاً، وليس هناك سـلوك ينفـرد بعنصر واحد وإنـما توجد جميع هـذه العناصر في كل سـلوك يقوم به الإنسان، ولهذا يسمى ما يقوم به الإنسان من أفعال **سـلوكاً كلياً**، ويتكـون كما قلنا من أربعة عناصر هي: **الجســدية والفكرية والانفعالية والحركية.**

ويسيطر أو يقود هذه العناصر الأربعة عنصر واحد يكون في موقع القيـادة، ويعمل على توجيه العناصر الأخرى في عملية الاسـتجابة للصـور الذهنيـة أو التفاعـل معهـا، بمعنـى أن العنـاصر الأربعـة للسـلوك توجـد مع بعضها بعضـاً، ولكن أحد هـذه العناصر يقود بقية عناصر السلوك، وليس هناك سلوك دون قيادة.

فالسـلوك لابـد له من عنـصر واحد يقـوده، ويوجـه بقية عناصر السـلوك ويعطيها الأوامـر، والاتجاه، ودرجة الشـدة، فعندما نجد شـخصاً في غاية الغضب، فإنه يمكن أن نسـتدل من ذلك الغضب

على أن سلوك ذلك الشخص يقوده العنصر الانفعالي، وأن بقية عناصر السلوك موجودة، ولكنها ليست في موقع القيادة.

وعندما نستمع إلى شخص يتكلم بكل هدوء ورزانة، فإنه يمكن أن نستدل من ذلك الحديث الهادئ أن سلوك الشخص يقوده العنصر العقلي، أو الفكري، وأن بقية عناصر السلوك موجودة، ولكن تابعة للعنصر الفكري، وعندما نلاحظ شخصاً يتحرك أو يهرب بالركض، فإننا يمكن أن نستدل من خلال تلك الحركات، أن سلوكه يقاد بالعنصر الحركي وبقية عناصر السلوك موجودة، ولكنها ليست في محل القيادة.

وعندما نلاحظ شخصاً زادت دقات قلبه، أو ارتفع عليه السكر، أو توترت أعصابه فإنه يمكن أن نستدل على أن سلوك ذلك الشخص يقاد بواسطة العنصر الجسدي، وإن كانت بقية عناصر السلوك موجودة، ولكنها ليست في موقع القيادة.

وهكذا نصل إلى نتيجة أن ما من عمل يقوم به الإنسان داخلياً، أو خارجياً إلا ويسمى سلوكاً كلياً، يتكون من أربعة عناصر متجمعة، يسيطر على قيادتها عنصر من هذه العناصر الأربعة.

وليس هناك عنصر واحد يسيطر في كل الأحوال، ومن رحمة الله سبحانه وتعالى بالإنسان أنه أعطاه إمكانية التحكم واختيار العنصر المسيطر على بقية عناصر السلوك، فإذا كانت السيطرة

للعنصر الانفعالي فإنه يمكن للإنسان أن يغير تلك الصورة بالحركة فيتحرك، أو يصلي، أو يكتب، أو يرسم، وهذه الأعمال كفيلة بأن تنقل السيطرة من العنصر الانفعالي إلى العنصر الحركي.

وبذلك يقل تأثير الانفعال على الإنسان، ولكنه لا يلغيه، لأن جميع عناصر السلوك موجودة في السلوك الكلي، ولهذا جاء توجيه الرسول (صلى الله عليه وسلم) لذلك الشخص الذي كان غاضباً بالجلوس، وللجالس بالقيام، فالحركة كفيلة بتغيير عنصر القيادة، ومن ثمَّ يتغير السلوك الكلي حسب تغيير القيادة.

والعجيب أن هذا الأمر ينطبق على المؤسسات، فإذا أردت التغيير فعليك بالقيادة، فإن إحداث تغيير في قيادة المؤسسة سيتبعه تغيير في سلوك المؤسسة وأدائها.

إذاً النقطة المهمة في تحليل السلوك ومعرفة عناصره تكمن في إمكانية تغيير عنصر القيادة، أي أنه يمكن أن يغير قيادة السلوك من العنصر الانفعالي إلى الحركي، أو العقلي، أو الجسدي.. أو غير ذلك، فالإنسان مخير في تغيير العنصر الذي يقود بقية عناصر السلوك الإنساني، وهذه القاعدة الذهبية هي سر قوة الإنسان.

ومن تكريم الله للإنسان، ومن أساس قوته التحكم في حياته، وإعادة التوازن إلى حياته عند مواجهة الأحداث الخارجية، بالتقاط صور لها، والتعامل مع تلك الصور لتكوين استجابات تعيد له

التوازن.

ولكن مع الأسف، فكثير من الناس يجهل هذه الحقيقة، ومن ثَمَّ تفوتهم فرصة التحكم في مسارات حياتهم، فحين يسيطر عليهم الانفعال لا يعرفون كيف يتصرفون، فسيطرة الانفعال على بقية عناصر السلوك تجعل الإنسان في حالة نفسية شديدة الحيرة في اختيار الأنسب من السلوك الكلي، لأن الانفعال سلوك ذو درجات عالية يصعب على الإنسان التحكم في سلوكه تحت قيادة الانفعال[٨].

ولو علم الناس أن تغيير القيادة يكون من اختيار الإنسان، وغيروا موقع القيادة في السلوك من العنصر الانفعالي إلى العنصر الحركي، لوجدوا الأمر في غاية السهولة، والقضية تحتاج إلى تبصير بأن السلوك يمكن أن نتحكم فيه بواسطة تغيير عنصر القيادة من العنصر الانفعالي إلى العنصر الحركي[٩].

والملاحظ في سلوك كثير من الناس الذين يواجهون مشكلات نفسية، أن العنصر الانفعالي هو دائماً العنصر المسيطر على بقية عناصر السلوك، وبذلك يصبح العقل مبرمجاً على اختيار العنصر الانفعالي في كل سلوك كلي يختاره الإنسان، ومن ثَمَّ فإن الانفعالات

---

٨. ورد عن ذي القرنين انه لقي مِلَكاً من الملائكة فقال: علمني علماً أزداد به إيماناً ويقيناً قال: لا تغضب، ورُدّ الغضب بالكظم وسكنه بالتؤدة، وإياك والعجلة فإنك إذا عجلت أخطات حظك.

٩. قال بعض الحكماء لابنه: يا بني، لا يثبت العقل عند الغضب كما لا يثبت روح الحي في التنانير المسجورة؛ فأقل الناس غضباً أعقلهم، وقد قيل: الغضب عدو العقل، والغضب غول العقل).

تسيطر على الإنسان في كل استجاباته للصور الذهنية التي شكّلها، ولا يقف الخطر عند هذا الحد، وإنما يتعدى إلى إصابة الإنسان بكثير من الأمراض كنتيجة لسيطرة الانفعالات على سلوكه الكلي.

ومن هذه الأمراض التي تنتج عن سيطرة الانفعالات: السكر، والضغط، والقرحة، والقولون، والصداع، والجلطة.. وغيرها من الأمراض العضوية التي تكون نتيجة التوترات التي يختارها الإنسان من حيث لا يدري.

القضية التي نريد أن نؤكدها هي كيفية اتخاذ قرار تجاه أحداث الحياة، سواء ما وقع منها وما لم يقع، أو نتوقع حسب المعلومات أو التوقعات التي نتصورها أنها ستقع، ولهذا نريد أن نعدّ الاستجابات المناسبة لتلك الأحداث التي يمكن أن تقع في المستقبل.

وحيث لا فرق بالنسبة للطرح الذي سنستعرضه بين الأحداث التي وقعت والأحداث التي ستقع حسب سيكولوجية العقل، فإن التطرق إلى كيفية اتخاذ قرار سيكون واحداً بالنسبة للأحداث الماضية، أو المستقبلية، لأن التعامل في كلا الحالين هو تعامل مع الصور الذهنية الملتقطة من الأحداث الماضية، أو المتصورة من الأحداث المستقبلية.

ونريد من خلال هذا التصور أن نستعرض القواعد الأساسية في عملية اتخاذ القرار على وجه العموم، لكي نبصّر الناس أجمعين بكل

ما يجري داخل عقولهم من عمليات، وحتى يكونوا على بصيرة في اتخاذ القرارات المناسبة التي تخدم أهدافهم ويتحرروا من لوم الظروف الخارجية التي تحول بينهم وبين أهدافهم، كما نريد أن نحرر الإنسان كل إنسان من ضغوط الظروف الخارجية التي يتعلل بها كثير من الناس عند فشلهم في اتخاذ قرارات مناسبة يسعون إليها، والعجيب أن كثيراً من الناس يبرمج عقله على الضعف والعجز في اتخاذ القرار، ويختار صوراً ذهنية تزيده إعاقة، بدلاً من الانطلاقة نحو مسارات الحياة.

ومن هذه الصور الذهنية: (العين بصيرة واليد قصيرة)، و(الطيور قد طارت بأرزاقها)، و(الفرص قد فاتت)، و(الظروف أقوى من الإنسان)، و(المصائب كثيرة والابتلاءات لا قبل لنا بها)، و(الله قد كتب علينا البلاء ما دمنا أحياء)، و(القناعة كنز لا يفنى)، و(لو تركض ركض الوحوش غير رزقك ما تحوش). رغم أنهم لا يعلمون بالرزق الذي كتبه الله لهم، ولكنهم يضعون هذا العائق النفسي كنوع من عدم تحمل مسؤولية مواجهة أحداث الحياة، كل هذه الصور الذهنية التي نختارها لكي نتفاعل معها كوسيلة للتعامل مع الأحداث الخارجية، هي التي تحدد إمكاناتنا، وليست الأحداث الخارجية هي التي تعطينا الفرص للتعامل معها، وإذا علم الإنسان أن تعامله ليس مع الأحداث الخارجية، وإنما مع صوره الذهنية أدرك لذة الحرية في اتخاذ ما يشاء من قرارات دون قيود تذكر!

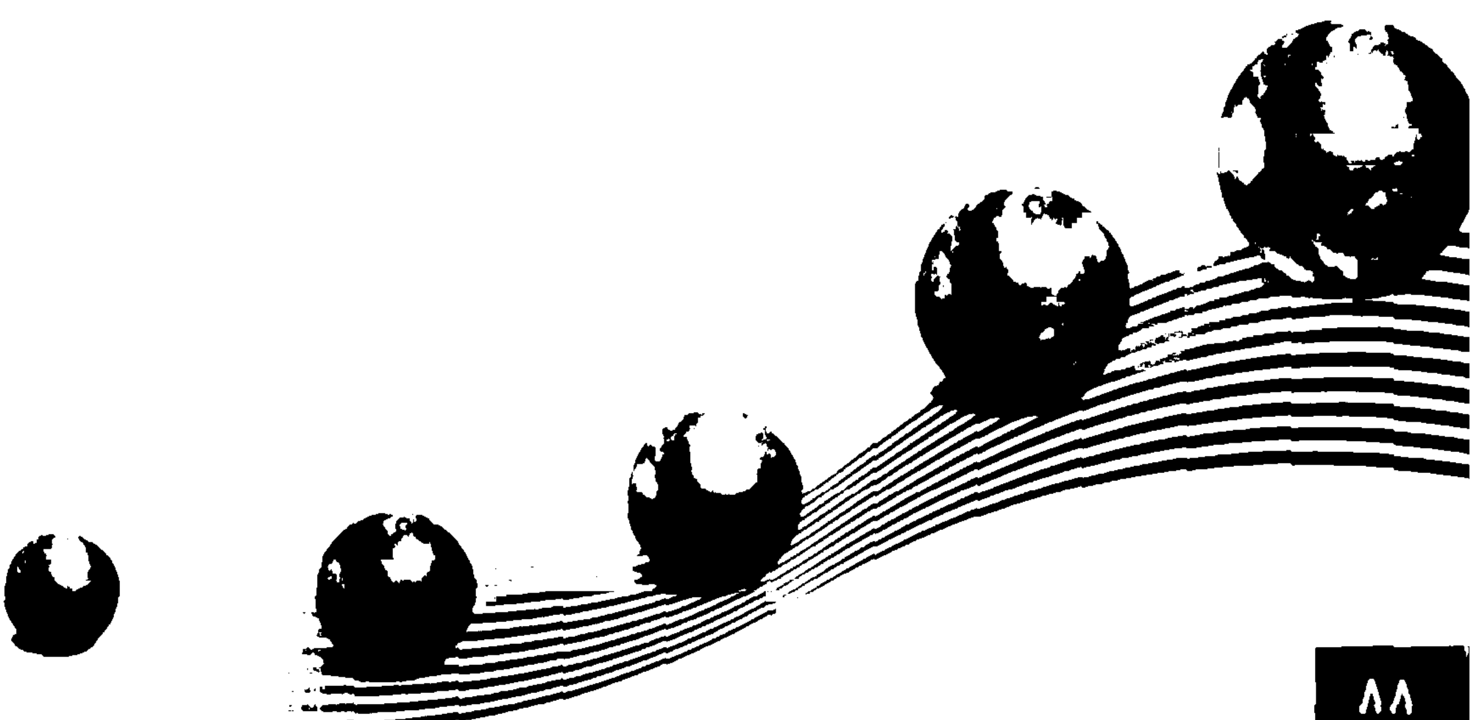
نزيد الأمر تأكيداً فنقول: إن الإنسان لا يتعامل مع الأحداث الخارجية وإنما يتعامل مع صوره الذهنية التي يستطيع إن أراد أن يغيرها في كل زمان، ويعدّل بعضها بما يتناسب مع أهدافه، حتى وإن كان من أهدافه الموت في سبيل الله، أو أن يعيش سعيداً في حياته، وإن أحاطته الابتلاءات الكثيرة..

القضية من الداخل، وليست من الخارج، (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) [الرعد: 11]، الواقع يتغير أولاً من التوقع، أي من خلال تغيير الصور الذهنية الداخلية والتفاعل مع تلك الصور الداخلية، ومن ثَمَّ يكون التغيير الخارجي أمر مقدور عليه وفي متناول الإنسان، فالأصل بالنسبة لنا في هذا التصور هو ما يلي:

توقعك واقعك: فإن أردت تغيير الأحداث في العالم الخارجي، فلابد أن تحدد الصور الذهنية الداخلية التي تريد أن تتغير من الداخل، لكي تنعكس في الخارج، فإن تم ذلك فإن العالم الخارجي سيكون أسهل. و.. **تفاءلوا بالخير تجدوه**، فالقضية تبدأ بصورة ذهنية داخلية، يتفاعل الإنسان مع تلك الصورة المتفائلة لتكون عالماً خارجياً متفائلاً، **والصور تجلب أمثالها**، فإن كانت الطيور على أشكالها تقع، فإن الصور الذهنية لأمثالها تجتمع، فوجود صورة ذهنية في عقلك يشكل لك منظاراً تبحث به عما يشابه تلك الصورة التي اخترتها، وأصبحت دليل سلوكك الكلي.

إذا كان القرار هو عبارة عن سلوك، أو استجابة تتفاعل مع صورة ذهنيـة قد تم التقاطها من الأحداث الخارجية فإن اتخاذ ذلك القرار على بصيرة يجعل الإنسـان يختار القرار المناسـب، لكي يعيد التوازن إلى حالتـه الداخلية، أو محيطه الخارجي، وهذا القرار يكون متفاعلاً مـع الصـورة الذهنية الداخلية، والتي يمكـن أن يلوّنها أو يعدلها أو يغيرها حسب ما يريد من قرارات.

المسـألة مراراً وتكراراً ليسـت مرتبطة بالدرجـة الأولى بالأحداث الخارجيـة إلا فيما يتـم من التقاط للصور الذهنيـة، فالصور الذهنية نملـك أن نتعامل معها بحُرية، وبدون ضغوط خارجية، ونسـتطيع أن نغـير فيهـا بـما يتناسـب مـع القـرار الـذي نريـده. لكـي يترتب عـلى هـذا القـرار آثار تكـون لصالح الإنسـان حسـب المعايير التي وضعناهـا لعمليـة التوازن، وهي القبول والحمايـة والتنمية للذات، أو للمؤسسـات التي يعمل لها ويتخـذ القرار لأجلها، وتكون تلك المعايير أساس تقويم صحة القرار المتخذ.



طبيعة أحداث الحياة: إن فهم أبعاد اتخاذ القرار يساعد الإنسان على فهم ما يجري داخل عقله من عمليات، وما يصبو إليه فكره من غايات ليكون على بينة من أمره، وتكون قراراته نابعة من تحكم كامل في مجريات اتخاذ القرار، ولقد فصّلنا فيما سبق حول مفهوم اتخاذ القرار وسبقناه بشرح أبعاد التعامل مع أحداث الحياة، حتى الوصول إلى نتيجة نهائية في مواجهة أحداث الحياة، وستكون لنا عودة مرة أخرى بأمثلة جديدة حتى تكون الصورة واضحة، أما الصفحات التالية فسنعرض لأبعاد مواجهة الحياة بشيء من التفصيل فنقول:

إن الحياة متوالية أحداث، لا تنتهي حتى ينتهي الوجود منها بواحد من أوجه ثلاثة:

إما **بموت الإنسان** فلا يكون له علاقة في هذه الحياة، أو **بانتهاء الحياة** على وجه الأرض بأقدار الله سبحانه وتعالى، أي يوم القيامة. وإما أن يختار الإنسان العزلة عن أحداث الحياة فيحجّم تفاعله معها إلى أدنى المستويات، ولكنه لن يستطيع تجنب أحداث الحياة كلياً، بل يستطيع أن يكون نصيبه منها القليل، نظراً لاختياره. كأن يخفّض درجات التفاعل في التقاط الصور الذهنية لأحداث الحياة، بمعنى أنه لا يلتقط صوراً كثيرة لما يحدث حوله من أحداث في العالم الخارجي.

إذاً الحياة بطبيعتها عبارة عن متوالية أحداث، كل شيء يقع في هذه الحياة هو عبارة عن حدث من طبيعة الحياة (الفقدان الخسارة الرسوب الخيانة الغش البراكين الزلازل الظلم الاعتداء عدم الترقية السرقات حوادث السيارات الطلاق الشقاق الاختلافات الحرائق الفيضانات الغرق انحراف الأولاد العواصف تغير المناخات انقطاع التيار الكهربائي طرد من العمل اعتلال الصحة التهديد الوعيد الأرباح الطاعة الدعوة الإصلاح المعارك الحروب)..كل مثال من هذه الأمثلة وغيرها عبارة عن أحداث في الحياة، تتكرر في أنحاء الأرض منذ خلق الله هذه الأرض، وأوجد الإنسان فيها.

وما لم يدرك الإنسان أن تلك الأحداث هي من طبيعة الدنيا، أو العالم الخارجي، فإن تعامله معها سيكون بناء على جهل منه بطبيعتها، وسيلتقط صوراً ذهنية مزيفة عن تلك الأحداث، وتلك الصور المزيفة هي التي سيتعامل معها، فإن لم تكن تلك المعلومة واضحة بأن تلك الأحداث هي من طبيعة الحياة فإن التقاطه للصور الذهنية عنها سيكون بزوايا قد لا تكون صحيحة، أو لا تخدم أهدافه للتمتع بحياته، والمحافظة على توازنه في مسيرة حياته.

ولكن إذا عرف أن تلك الأحداث وغيرها مما لم نذكره هي أحداث الحياة، وليست غريبة ولا فريدة في الوجود، فإن التعامل معها والتقاط صور من تلك الأحداث والتعامل مع تلك الصور الملتقطة سيكون على بصيرة، بل يستطيع الإنسان عند تفاعله مع

أحـداث الحياة لالتقاط صورة عنهـا أن يختار الزاوية التي يلتقط بها الصورة بما يتناسـب مع أهدافه الشخصية، ولهذا نعيد عرض محاور اتخـاذ القرار بأمثلة جديدة حتى يكـون القارئ على بصيرة من تلك المحاور، وهي:

- **طبيعة الأحداث.**
- **تصنيف الأحداث الخارجية.**
- **خطوات تكوين القرار:**

الخطوة الأولى: مسميات الأحداث.

الخطوة الثانية: التفاعل مع الحدث لالتقاط صورة.

الخطوة الثالثة: ضبط الانفعالات في أثناء التقاط الصورة.

الخطوة الرابعة: التقاط الصورة بذكاء (بحرفيّة).

الخطوة الخامسة: التحكم في الصورة الذهنية.

الخطوة السادسة: فهم الصورة الذهنية.

الخطوة الســابعة: التحكم في الفترة الزمنية بين الاستجابة والتقاط الصورة.

الخطوة الثامنة: تشكيل الواقع من الداخل.

الخطوة التاسعة: دراسة العالم الخارجي.

الخطوة العاشرة: إرسال الاستجابة الداخلية (القرار) للعالم الخارجي.

وضعت هذا المنهج لكي نبصّر الناس بكيفية التفاعل في التقاط الصور الذهنية عند مواجهة الأحداث كلما أراد الإنسان أن يتعامل مع تلك الأحداث.

لقد أثبت فيما مضى أن ما يجري في الحياة هو عبارة عن أحداث، ولكن المشكلة أن كثيراً من الناس لا ينظر إلى هذه الأحداث كما هي، وإنما يلتقطون صوراً مختلفة حول أحداث الحياة، والعجيب أن الحدث الواحد قد يراه خلق كثيرون بصور مختلفة، ولهذا قيل في الأمثال: (مصائب قوم عند قوم فوائد)، والذي جعل تلك الأحداث التي يسميها بعض الناس مصائب ويسميها آخرون فوائد، هو اختلاف الصور الذهنية، وليس اختلاف الحدث الخارجي، فإن الفروق الفردية بين الناس تتم أساساً بناءً على ما يلي:

أولاً: اختلاف الصور الذهنية التي يلتقطونها من الأحداث الخارجية.

ثانياً: طريقة معالجة تلك الصور الذهنية الداخلية حتى يتم اختيار الاستجابة المناسبة لتلك الصور الذهنية، وحتى يتم إعادة التوازن إلى الذات الإنسانية.

ثالثاً: الطرق التي يتبعها أشخاص دون آخرين في معالجة الصور الذهنية الملتقطة من الأحداث الخارجية، وهي عبارة عن نتائج تدريب متواصل تعلمه هؤلاء الأشخاص أثناء حياتهم، ولم يتعلمه آخرون، ولهذا فإن كثيراً من الناس يرى الحياة سوداء أو بيضاء، أو كما قال الشاعر العربي أبوفراس الحمداني:

نحن قوم لا توسط بيننا ... لنا الصدر دون العالمين أو القبر

ولا شك أن المرونة هي مهارة عقلية في معالجة الصور الذهنية والتفاعل معها بطرق مختلفة.

رابعاً: وقد يكون الاختلاف بين الناس في الفترة الزمنية التي تمر بين التقاط الصورة الذهنية من الحدث الخارجي، واختيار الاستجابة، فكلما طالت الفترة أو استطاع الإنسان أن يتحكم في الفترة وفي درجة اختيار الاستجابة وشدتها فإن الحلم سيكون من نصيبه، والحكمة ستكون اختياره، ولهذا فإن الاختلاف بين الناس يتم على أساس التدرب على التحكم في تلك الفترة بين التقاط الصورة الذهنية من الحدث الخارجي وبين الاستجابة المختارة من العقل، فالاختلاف بين الناس يتم بطرق عديدة، ولكن في هذا المقام يتم من خلال النظرة إلى الأحداث الخارجية (التقاط الصور الذهنية)، وكذلك وضعها في الذهن، وتلوينها، وتحديد الزاويا لها، وطريقة إضافة المثيرات إليها كالقليل من

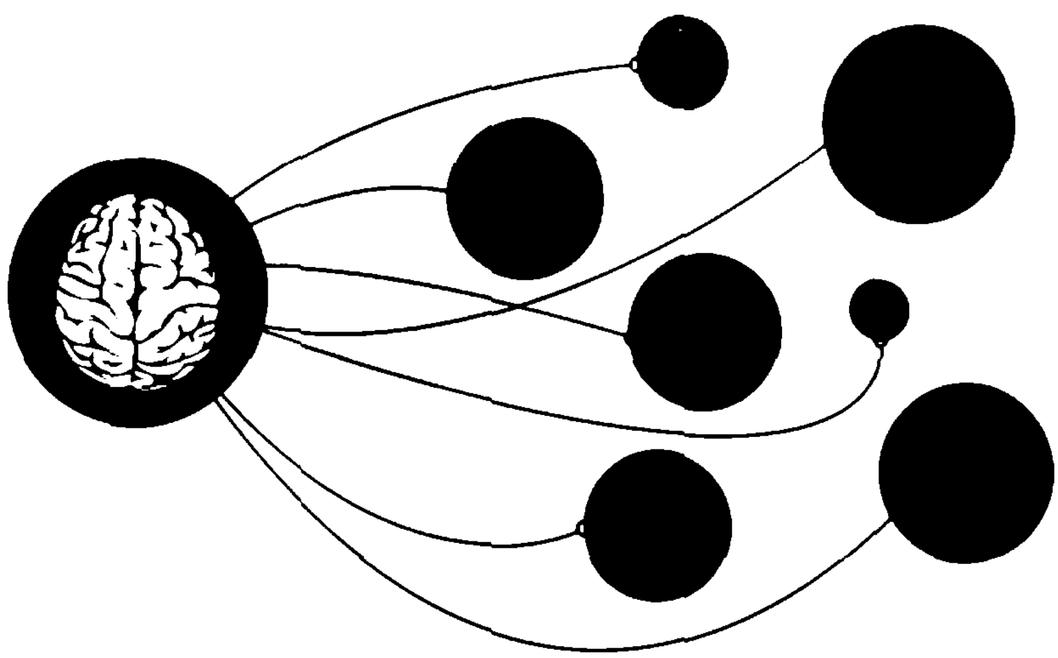
التحسينات النفسية، أو العادات الاجتماعية أو التلاعب بالألفاظ الكلامية لتكون تلك الصورة قابلة للتشكيل حسب ما يريد الإنسان.

تصنيف الأحداث الخارجية: الأحداث في العالم الخارجي هي من طبيعة الحياة، وليست منفصلة عنها، وليس الإنسان بذاته مقصوداً بها، ولكنها تقع أحياناً حوله، وأحياناً عليه.. يصيب منها، أو تصيب منه.. هكذا هي أحداث الحياة، كل ما يقع في هذه الدنيا من أمور يسمى أحداث الحياة، والحياة هي عبارة عن متوالية أحداث لا تنتهي أبداً، ما دامت الحياة مستمرة!

وليس في أحداث الحياة مشكلة، وإنما المشكلة في طريقة التفاعل مع هذه الأحداث، وبكمية الانفعالات التي تصحب لحظة التقاط الصورة الذهنية عند التفاعل مع أحداث الحياة.

وتكمن المشكلة في أن التقاط تلك الصور الذهنية من الأحداث الخارجية يكون مصحوباً بشحنات انفعالية، والشحنات هي عبارة عن غضب، أو حزن، أو قهر، أو همٍّ، أو غم، أو تردد.. وبذلك تصنف تلك الأحداث الخارجية حسب تلك الشحنات الانفعالية.. الأحداث ليس لها مسميات، وإنما يضيف الناس مسميات لتلك الأحداث، فيطلقون على بعض الأحداث إنها مشكلات، ويطلقون على أحداث أخرى إنها مصائب، وغيرها

تسمى نكبات، وهكذا يتعامل الناس مع الأحداث بمسميات مختلفة حسب كمية الشحنة الانفعالية المصاحبة لعملية التقاط الصورة الذهنية[10].



١٠ . عدد النبي هذه الصور باعتبار نظرة الناس إليها قائلاً: «ما يصيب المسلم من نصب ولا وَصَب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه» (رواه البخاري).

خطوات تكوين القرار

نعـرض في هـذا الفصل خطـوات عملية لمـن أراد أن يتدرب على كيفية اتخاذ القرار المناسـب، والذي هو عبارة عن اسـتجابة لصورة ذهنيـة يلتقطهـا مـن الحـدث الخارجـي، وهـدف هذه الاسـتجابة السـلوكية هـو إعادة التـوازن إلى الكيـان البشري الـذي يحدث فيه اختلال عند التقاط الصورة[11].

والتدريـب عـلى كيفيـة اتخـاذ القرار يحتـاج إلى تصور عقـلي، وإلى اسـتبصار في كيفيـة اتخاذ القرار، وهذا الاسـتبصار هو محصلة لعلم يكتسـبه الإنسان من خلال الممارسـة الذهنية في التقاط الصورة من الأحـداث الخارجية، والتحرر من بعض العوائق الذهنية التي ليس لها صلة بالواقع.. إنها عبارة عن صور ذهنية يكونها الإنسـان فتعيق انطلاقاته.

والخطوات هي على النحو التالي:

الخطوة الأولى: مسـميات الأحداث: إن التعامل مع الأحداث يتطلب أن تفهم أن المسـمى الذي يطلق على الحدث مثل: المشكلة، أو المصيبـة، أو الكارثـة، أو النكبـة، أو الهزيمة، أو الخسـارة.. ليس

١١. ولذلك لما سئل النبي صلى الله عليه وسلم عن الطيرة وهي صورة ذهنية سلبية يرسمها الإنسان للحدث قبل وقوعه، أجاب عليه الصلاة والسلام بقوله: «ذلك شيء يجده أحدكم في نفسه فلا يصدنه»(رواه مسلم). أي لا يصرفه ذلك عن حاجته وأخبر القرآن المشركين بأن تطيرهم من الرسول صلى الله عليه وسلم سيرافقهم في كل تصوراتهم وأفعالهم بقوله تعالى: (طائركم معكم) [يس:١٩].

من الحدث ذاته، وإنما صفة قد أطلقت على الحدث المجرد من الصفات.

ليس للحدث صفة، وإنما الأحداث مجردة من الصفات، والصفة يلوّن بها الحدث من انفعالات الإنسان ذاته، ويمكن للحدث الواحد أن يكون أسودَ عند بعض الناس، وأبيضَ عند آخرين.. ويمكن لنفس الحدث أن يكون فألاً طيباً عند أناس، وعند آخرين فألاً نحساً.. القضية ليست في الحدث، وإنما في كيفية التفاعل مع الحدث، وبكمية الانفعالات التي يصبغ بها الحدث.

مثال: أذكر يوماً أن امرأة حضرت إلى مكتب الاستشارات النفسية والتربوية والاجتماعية والذي كنت أديره حضرت هذه المرأة تعاني من أزمات نفسية حادة، وعند مناقشة ظروفها اتضح أنها متزوجة ولم تنجب ذرية، ولهذا انعكست مشكلة الإنجاب على نفسيتها، وعانت معاناة كثيرة، وذكرت أنواع الأمراض النفسية التي تعاني منها، مثل: التوتر، والأرق، والقرحة، والقولون، وكل ذلك بسبب حسب قولها عدم الإنجاب.

وعجبت من تلك الصورة الذهنية التي رسخت في بالها أن عدم الإنجاب هو حرمان من الأمومة بكل معانيها، وأنها أكبر مصيبة يمكن أن تصيب المرأة في حياتها.

والعجيب أن بعدها بساعة حضرت امرأة أخرى تستشيرني في المشكلات التي يمكن أن تحدث عند تبني أطفال، وعجبت من إقبال هذه المرأة على الحياة، وعندما سألتها أخبرتني أنها لم تنجب أطفالاً، ولهذا فهي سعيدة في حياتها، وأرادت أن تتمتع بالأطفال فوجدت أن التبني وسيلة تتمتع بها بالأطفال، وتأخذ أجراً كبيراً.

وأضافت: إن الله أنعم عليها بنعمتين: ابتلاها بعدم الإنجاب فصبرت وكسبت الأجر والرضا، ورزقها كفالة الأيتام ففتح لها نهراً من الأجر الدائم.

إقبالها وفرحها لأنها لم تنجب كان عجيباً، وسألتها أليس الإنجاب نعمة على المرأة؟ فأخبرتني أن الإنجاب يمكن أن يكون نعمة، أو نقمة.. القضية حسب رؤية الإنسان لهذا الإنجاب، فكم من أمهات يعانين الويلات من أطفالهن!! وأضافت: إن الحرية نعمة، والعطاء أكثر النعم على الإنسان، وقد منح الله لي فرصة العطاء بكفالة الأيتام.

المشهد الذي نعرضه أن كلتا المرأتين تواجهان نفس الحدث، وهو عدم إنجاب أطفال، ولكن الصور الملتقطة من هذا الحدث اختلفت من امرأة إلى أخرى، فالأولى نظرت إلى عدم الإنجاب على أنه مصيبة، وسبّب لها كثيراً من التعاسة، والأخرى نظرت إلى عدم الإنجاب على أنه مصدر سعادة، وهو كذلك أجر كبير، فإن

تبني الأطفال بالنسبة لها هو أكثر متعة وأجراً من الأولاد الذين هم من بطن الأم.. القضية صور ذهنية، اختلفت الصورة حول نفس الحدث فاختلف التفاعل، ومن ثم اختلفت الاستجابات السلوكية بين المرأتين، فمنهما من تآكلت نفسياً، لأنها ثبّتت لذاتها صورة تدل على الحرمان، والبلاء العظيم، والأخرى ثبتت لنفسها صورة تدل على العطاء والاصطفاء من المولى القدير.

والحدث في كلتا الحالتين واحد، وهو عدم إنجاب الأطفال، وإنما التقاط الصورة وتبديلها وتلوينها داخل العقل هو الذي فرّق بين المرأتين، ولقد اخطأت المرأة الأولى التي ثبتت لنفسها صورة مدمرة لذاتها، بغض النظر عن صحة تلك الصورة، وأصابت المرأة الأخرى والتي اختارت أن تجري على تلك الصورة كثيراً من التحسينات الدينية، والاجتماعية، والنفسية، لكي تقبل صورة عقلية تزيدها سعادة وتمتعاً في الحياة، ومن هذه التحسينات أن الله يكتب لعباده الخير دائماً، وأن الخير فيما اختاره الله، وأن الله يوفي الصابرين أجرهم بغير حساب، وأن التبني فيه أجر أكبر من الأولاد، وأن الحرية التي منحها لها الله أكبر من كل النعم.. هكذا سمعت تلك الكلمات التحسينية عن الصورة الذهنية التي التقطتها تلك المرأة.

المشكلات هي عبارة عن أحداث (مثال عدم الإنجاب)، ولكن انفعال الناس صبغها بدرجة محددة، فأصبح ذلك الحدث له مسمى عند الناس باسم مشكلة، ففي مثال المرأة الأولى كان عدم الإنجاب

مشكلة كبيرة.. والواقع أنه ليس للحدث مسمى بحد ذاته، وليس للأحداث التي تجري في الحياة صفات في حد ذاتها، إنما تكون مشكلة وأخرى غير مشكلة، وإنما هذه المسميات تنطلق من الناس، وعلى حسب درجة الانفعال التي تصاحب تفاعل الإنسان مع الحدث الخارجي عند التقاط الصورة الذهنية لذلك الحدث الخارجي.

فإذاً كمية الانفعال التي يضعها الإنسان على الحدث هو الذي أعطى هذا الحدث اسم مشكلة، ولم يشكل الحدث مشكلة، وإنما أعطى الناس ذلك الحدث اسم مشكلة بوضع كمية من الانفعال على ذلك الحدث.

وبذلك أصبح الحدث الخارجي (عدم الإنجاب) له مسميات مختلفة عند المرأتين..

الأولى: أطلقت عليه ابتلاءً، ومصيبة كبيرة، وقضية لا تطاق، وغربة بين العالمين، ووحدة في الكبر، وعدم وجود أنيس لها.

والثانية: نظرت إلى عدم الإنجاب على أنه عطاء من المولى، وتحرر من المسؤولية الاجتماعية، وحفظ من احتمال انحراف الأولاد، واكتساب أجر كبير من وراء تبني أيتام، وتمتعٌ بما تراه مناسباً دون قيود من الآخرين، واختيار الأولاد الذين تريدهم دون إجبار..

أليس المولى كريماً؟ هكذا تعطي المسمى لنفس الحدث الخارجي.

يُروى أن أحد الصحابة قد سافر لأمر له، وكان ابنه مريضاً ثم عاد بعد فترة ليلاً، وسلّم على أهله، وسألً عن الولد فقالت له زوجته: إنه قرير العين، ساكن.. قدمت له العشاء، وقضى ليلته، فلما أُذن للفجر قام، واغتسل من الجنابة، فقالت له زوجته: يا أبا طلحة أرأيت لو أن جيراننا أعارونا أمانة ثم طلبوا عاريتهم، فهل نرجعها إليهم؟ فقال بكل هدوء: نعم أعيدي إليهم أمانتهم فقالت الزوجة: ألا إن الله قد أعارنا ولداً فاستردّه فغضب أبو طلحة، ثم ذهب إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) غضبان، فلما أقبل قال له النبي (صلى الله عليه وسلم): "بارك الله لكما في ليلتكما"..

انتهت القصة باختصار، ولكن تحليل تلك المشاهد لم ينته فالوفاة قد حصلت، وانتقل الطفل إلى خالقه، فنظرت تلك المرأة ووجدت أن الأمر حدث متكرر، وأن الله استرد تلك العارية أو العطية التي منحها لهما، وطرحت تلك الصورة على الزوج، ولكنه لم يستوعب نفس الزاوية التي تنظر بها المرأة فاختلفت الصور الذهنية بين المرأة وزوجها على نفس الحدث الواحد، ومن ثم اختلف السلوك بينهما.. كانت هي في غاية الهدوء وكان هو في غاية الانفعال!!

القضية في كيفية التقاط الصورة الذهنية لنفس الحدث، كانت المرأة عند التقاط الصورة الذهنية ضابطة لانفعالاتها، ولهذا أطلقت على ذلك الحدث مسمى (عارية) فاستردها، أو أن الله قد أعارهم ولداً ثم استرده، التسمية تحمل قضية إنسانية واضحة، وهي أن أولادنا

هم من عطايا المولى، فإن انتقلوا إلى رحمة الله فذلك من شأنه، ولكن الحدث له مسمى عند الزوج، وهو (مصيبة الموت)، لقد فقد عزيزاً، أصبحت الصورة التي تمثلت في عقله فقدان فلذة كبده ولم يعدِّلها، لقد انتقل عنه ابنه فاختل السلوك بناءً على تلك الصورة الذهنية والمسمى المعطى لذلك الحدث.

الخطوة الثانية: التفاعل مع الحدث لالتقاط الصورة: ولابد أن ندرك مراراً وتكراراً أن تفاعل الإنسان مع الحدث الخارجي فقط لالتقاط صورة ذهنية، فالعقل البشري لا يتعامل مع الأحداث الخارجية مباشرة، وإنما يتعامل مع الصور الذهنية التي يلتقطها للحدث الخارجي. ليس للإنسان ارتباط بالحدث الخارجي، وإنما يكون ارتباطه فقط مع الحدث الخارجي لالتقاط صورة ذهنية.

وما نعنية بالصورة الذهنية هو أن يكوّن فكرة عن ذلك الحدث الذي يقع في العالم الخارجي، أو يجد تفسيراً داخلياً لذلك الحدث، أو يكوّن له مفهوماً عما يعنيه هذا الحدث بالنسبة له.. نؤكد أن الحدث لا يؤثر على الإنسان إلا بما يلتقط له من صور ذهنية يشكلها حسب خلفياته، وخبراته، ومعلوماته، وتعني تلك الصور الذهنية الملتقطة دلالات شخصية، أو معاني خاصة لذلك الشخص، وليس لغيره ولهذا يختلف الناس في نظرتهم إلى الأحداث الخارجية.

وهـذه الفكرة (عـدم تأثير الحـدث الخارجي على الإنسـان) تحرر الإنسـان مـن تأثـير الظـروف الخارجيـة عليـه، وتحرره مـن ضغط الواقع الخارجي، فالعالم الخارجي بأحداثه لا يشكّل للإنسان واقعه الداخـلي، وإنما يشـكل الإنسـان واقعه الداخلي مـن خلال مجموعة الصـور الذهنيـة الداخلية، فالمسـؤولية يتحملها الإنسـان ذاته تجاه واقعـه الداخـلي، أمـا العـالم الخارجي فـإن التعامل معـه يكون على أساس خطوات داخلية، وليست خارجية.

فكل شيء يولـد مرتين، الأولى: صورة ذهنيـة، والأخرى: حدث في العـالم الخارجـي، وبذلـك يكـون التفاعـل الثـاني الذي يشـكّل الاسـتجابة ليس مرتبطـاً بالحدث الخارجي، وإنـما مرتبط بالصورة الذهنية بعد أن يلتقطهـا العقل للحدث الخارجي. فإذا أردنا تطبيق هـذه القاعدة عـلى المرأتين فإنه يمكـن ملاحظة أن المـرأة الأولى قد التقطـت صورة عدم الإنجاب وتفاعلت معهـا، ولم يكن لها علاقة بالحدث الخارجي، والمرأة الأخرى قد التقطت لنفس الحدث صورة أخرى مغايرة رغم أن الحدث واحد.

الخطـوة الثالثة: ضبـط الانفعالات: لقـد أكدنـا أن تصنيف الحـدث يعتمـد عـلى كميـة الانفعـال الذي يضعـه عـلى الانفعال المصاحـب لعمليـة التفاعـل لالتقـاط الصـورة الذهنيـة للحدث الخارجـي، وهـذه الكمية من الانفعالات هـي التي تعطي الحدث التصنيـف الذي تعارف عليه الناس، فإذا كان الانفعال المصاحب

للتفاعل في لحظة التقاط الصورة الذهنية قوياً أصبح الحدث (مصيبة)، وإذا كان الانفعال المصاحب للتفاعل لحظة التقاط الصورة الذهنية لذلك الحدث أكثر من ذلك فإن ذلك الحدث يسمى (كارثة).

القضية دائماً في التسميات مرتبطة بكمية الانفعال التي توضع على الحدث، إذا علم الإنسان ذلك فإن التحكم في كمية الانفعال المصاحب للتفاعل لالتقاط الصورة الذهنية من الحدث الخارجي أمر لازم، لأنه هو الذي يعطي الحدث المسمى والتصنيف سواء مشكلة أو مصيبة أو كارثة.. أو غير ذلك من تلك التسميات التي تعارف عليها الناس طوال تاريخهم بحسب أعرافهم وثقافاتهم.

ولهذا، فإن المعالجة النفسية للمرأة الأولى التي نظرت إلى عدم الإنجاب على أنه مصيبة بأنها التقطت تلك الصورة بكمية من الانفعال كبيرة جداً وجعلت هذا الانفعال أساساً لالتقاط الصورة الذهنية لموضوع الإنجاب، ولهذا فقد شحنت نفسها بكميات كبيرة من الضيق، والغضب عند التقاطها لتلك الصورة الذهنية.

بينما كانت المرأة الأخرى قد فرّغت تلك الشحنات الانفعالية بمعالجات إيمانية واستبدلت الضيق، والتوتر، بالرضا لما كتب الله

لها من أمور القضاء والقدر، وشكّلت لها متوالية انفعالية تزيدها راحة وطمأنينة[١٢].

الخطوة الرابعة: التقاط الصور الذهنية: الصور الذهنية التي يلتقطها العقل للحدث الخارجي هي التي تحفز السلوك، وهذا السلوك هو الذي يسمى استجابة، والاستجابة نطلق عليها اختياراً، فإن انعكس هذا الاختيار إلى العالم الخارجي سميناه قراراً.

ليس هناك تفاعل مع أحداث خارجية، وإنما أساس التفاعل عند كل الناس يكون على أساس الصور الذهنية الملتقطة من خلال الحواس الخمس، أو من خلال التفكير العقلي الداخلي، فالفكرة الأساسية في التفاعل مع الأحداث الخارجية تقوم على أساس أن تفاعل الإنسان لا يكون مع الحدث الخارجي وإنما مع صوره الذهنية التي كوّنها تجاه الحدث الخارجي.

١٢. وهذه الخطوة حث عليها النبي صلى الله عليه وسلم، إذ قال: «لا يقضين حكم بين اثنين وهو غضبان»(رواه البخاري).

- غضب سيدنا علي من فاطمة، فلم يجلس في البيت، وسأل عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم فاطمة أين علي؟ قالت: غضب مني فخرج من البيت، ولم يقل عندي، فذهب إليه الرسول صلى الله عليه وسلم في المسجد وقال له: «قم يا أبا تراب»(أورده البخاري في الأدب المفرد).

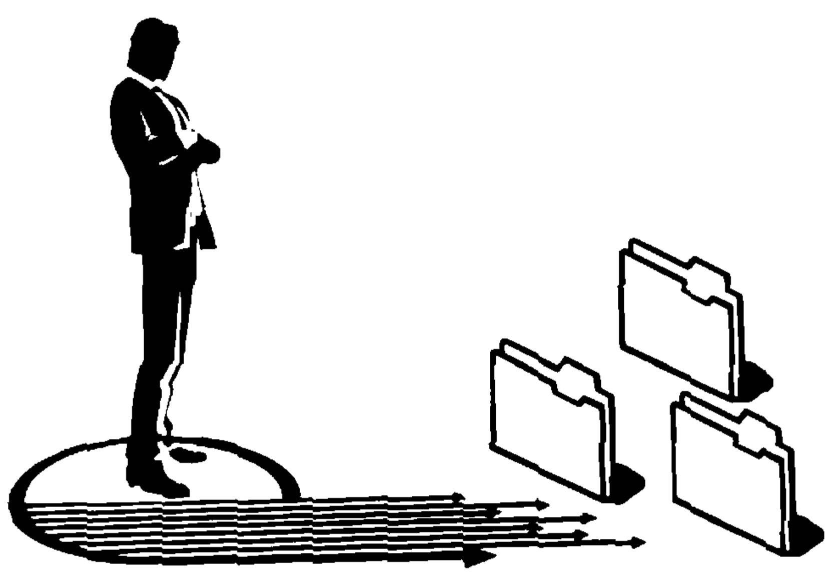
- «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» .(رواه أبو داود).

- استبّ رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم ونحن عنده جلوس وأحدهما يسب صاحبه مغضبا قد احمر وجهه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم» (رواه البخاري).

- وقيل في الأثر: «أحبب حبيبك هوناً ما، عسى أن يكون بغيضك يوماً ما».

إن التقــاط الصــورة الذهنية (معنى تفســير دلالة ارتباط شـخصي تصوّر أثرٌ ما على الشخص) للحدث الخارجي يترتب عليه اختلال في تــوازن الإنســان (توتر رعشــة تحفز ذهني زيــادة ضربات القلب جفاف آلام صداع) وهذا الاختلال هو الذي يدفع الإنسان لإعادة التوازن إلى ذاته.

فالقاعدة الأساسية هي أن الاختلال يتكون لحظة التقاط الصورة، وإعادة التوازن يكون بالاستجابة لتلـك الصورة المتكونة التي هي سـبب اختـلال التـوازن، وحيث إن الصـورة يلتقطها الإنسـان كما يريـد وبالزاوية التي يريد، فإن المسـؤولية فرديـة في التقاط الصورة بأي زاوية، وكذلك تبديلها، أو تعديلها ليحصل على التوازن الذي يريد.



الخطوة الخامسة: التحكم في الصورة الذهنية: إذا كان التفاعل يعني اختيار الاستجابة (السلوك)، ويكون مع الصور الذهنية وليس مع الأحداث الخارجية، فإن ارتباط الإنسان بالحدث ليس صحيحاً، وادعاء أن الظروف الخارجية تضغط عليه ادعاءً عارياً عن الصحة، وإنما الصحيح هو ارتباطه بالصور الذهنية الداخلية، والتي للإنسان وحده القدرة على التقاطها، وتشكيلها، وتلوينها، وإعادة ترتيبها ومحاولة التعامل معها بناءً على ذلك التعديل، أو التبديل، أو تغيير الزاوية، أو التصغير، أو التكبير لتلك الصورة الذهنية.. القضية المحورية أن الإنسان يتعامل مع صوره الذهنية، وليس مع الأحداث الخارجية[١٣].

قد يكون هذا الكلام صعباً نوعاً ما على بعض الأفهام، ولكن الأصل فيه هو أن الإنسان يلتقط صوراً ذهنية للأحداث التي تلفت نظره، أو يكون له وجود في محيطة الخارجي، وتعنيه بصورة أو بأخرى، فعندما يحدث حدث خارجي، فإن استجابة الإنسان لذلك الحدث يكون فقط بالتقاط صورة ذهنية لذلك الحدث. ومن

١٣. ومما ورد تأكيداً لذلك قوله صلى الله عليه وسلم: «من رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط». وعاد النبي صلى الله عليه وسلم أعرابياً مريضاً، يتلوى من شدة الحمى فقال له مواسياً ومشجعاً: «طهور». فقال الأعرابي: بل هي حمى تفور، على شيخ كبير لتورده القبور، قال: «فهي إذن». (رواه البخاري).
ويعقب الشيخ محمد الغزالي رحمه الله: (يعني أن الأمر يخضع للاعتبار الشخصي فإن شئت جعلتها تطهيراً ورضيت وان شئت جعلتها هلاكاً وسخطت(إن هذا الأعرابي قد التقطت حواسه صورة أن المرض الذي هو فيه(حمى تفور) وليس (مرضاً) والعجيب أن الرسول أجابه بما أراد(فهي إذن(!

ثمَّ فإن الإنسـان يتعامل بناءً على تلك الصـور الذهنية التي التقطها وحوَّلها إلى داخل عقله، وليس تعامل الإنسان للبحث عن استجابة سلوكية مرتبطاً بالحدث الخارجي.

الخطوة السادسـة: فهم الصورة الذهنية: مانعنيه بالصورة الذهنية الملتقطة هي عبارة عن:

- فكرة يكونها حول الحدث وعلاقته به.
- معنـى يفهمه من ذلك الحـدث، وهو فهم خاص به، وليس له ارتباط بالحدث الخارجي.
- تصوُّر يتكون عند الإنسان حسب ارتباط الحدث به وأثره عليه كما يراه من الداخل بناءً على خلفيته ومعلوماته وخبراته السابقة.
- تفسير معين يعطيه لذلك الحدث قد يغير من الفهم حول ذلك الحدث.
- دلالة معينة تجاه ذلك الحدث.
- أثر ذلك الحدث على الإنسان كما يتصوره.

يتعامل الإنسـان مع أحداث الحياة على أسـاس تصـوره أو التقاط صـور ذهنيـة لذلك الحـدث، وهذه النقطـة في غاية الأهميـة، وما لم تكـن واضحة لدى صانع القرار فإنه لـن يفهم المقصود من صناعة القرار.

يحدث الحدث خارج الإنسان، ثم يلتقط الإنسان من خلال حواسه الخمس صوراً ذهنية، أي يكون فكره حول ذلك الحدث الذي وقع ولزم أن يتفاعل معها وهذه الفكرة، أو المعنى، أو المفهوم الذي يكوّنه الإنسان حول الحدث يسمى صورة ذهنية، فما من أحداث تقع إلا ويتصل بها الإنسان من خلال التقاط صور ذهنية لها.

ولهذا فإن لدينا نوعين من التفاعل:

- **النوع الأول:** تفاعل بين العقل والحدث الخارجي، ومهمة هذا التفاعل فقط تكوين أو التقاط صورة عن الحدث الخارجي بواسطة الحواس الخمس، وتشكيلها داخل العقل.

- **النوع الثاني:** التفاعل الذي يحدث داخل العقل لتكوين استجابة نحو تلك الصورة المتكونة من الحدث الخارجي، وهذا التفاعل هو الذي يشكل سلوك الإنسان، ويبلور قراراته نحو أحداث العالم الخارجي، وقد يجري الإنسان عمليات كثيرة على الصورة الذهنية الملتقطة من العالم الخارجي قبل أن يختار نوع الاستجابة التي تعيد التوازن له وتناسب تصوراته وتشبع حاجاته وتحقق رغباته.

الخطوة السابعة: التحكم في الزمن بين الاستجابة والتقاط الصورة: وعندما نلفت الأنظار إلى أهمية التريث في اختيار الاستجابة، وإجراء عمليات تبديل، أو تحويل، أو تعديل، أو تلوين، أو تكبير، أو تصغير للصورة الذهنية، فإن ذلك يحمّل

الإنسان مسؤولية اتخاذ القرار، لأن المسألة مرتبطة بذاته، وليست مرتبطة بالعالم الخارجي، وحيث إن القرار وهو عبارة عن اختيار استجابة داخلية للتفاعل مع الصورة الذهنية فإن التحكم بين اختيار الاستجابة، وزمن التقاط الصورة الذهنية أمر في غاية الأهمية، لأنه يعطي الفرصة لصانع القرار حتى يبلور الصور الذهنية.

ويمكن أن نفصّل في كيفية التعامل مع الصور الذهنية فيما بعد، ولكننا نريد أن نؤكد في هذا المقام أن مسؤولية اتخاذ القرار لا تحكمه الأحداث الخارجية، وإنما تحكمه الصور الذهنية وذلك كي يكون الإنسان على بينة فيما يريد أن يغيره من الداخل، حيث إن تفاعل الإنسان في حياته ليس مرتبطاً بالأحداث الخارجية، وإنما بما يشكله من صور ذهنية داخل عقله، فإن مسؤولية اختيار الاستجابة بناء على الصور الذهنية تكون فردية، فإن لم يجد استجابة تناسب الصور الذهنية التي شكّلها، فإنه يمكن له أن يغير الصور الذهنية الداخلية، لأن قوة الاختيار بيده يشكل فيها صوره كما يشاء.

ويجب ألا يتعلل بالظروف الخارجية، لأن الصعوبات ليست خارجية، ولكنها داخلية، فكل شيء قد تشكل داخل عقله، فيجب أن يتعامل مع عقله، وليس مع واقعه، فإن نجح في تشكيل صورة ذهنية وتعامل معها بفاعلية فقد نجح في التفاعل مع الأحداث الخارجية بكفاءة كبيرة، لأن التحدي داخلي، وليس خارجياً..

أنا لم أقابل شخصاً يشتكي الفشل في المشاريع التجارية، أو الأسرية، إلا وأكتشف أن الفشل قد تكون صورة ذهنية داخل عقله!! ولهذا انعكست تلك الصورة الذهنية على محيطه الخارجي فأصبح فاشلاً (وإن كنت لا أعرف لهذه الكلمة معنى عندي)، لأن الفشل بالنسبة لي محاولة للوصول إلى النجاح، فإن وصلت فقد نجحت، وإن لم أصل فقد حاولت، ولكن هذه الصورة التي أحملها عن أحداث الحياة لا يحملها من نظر إلى نفسه على أنه (فاشل)، لأنها صورة ذهنية يشكلها كل إنسان حسب تصوراته وتفسيراته لمحاولاته في الحياة.

قابلت شخصاً يشتكي ضغط الظروف الخارجية، ويلعن النظام السياسي الذي سمح للأجانب أن يعملوا في البلد، حيث أخذوا فرص أهل البلد، ولم يبق للمواطن فرصة يعمل فيها، وضرب أمثلة كثيرة على هؤلاء الأجانب الذين أَثْروا كثيراً من وجودهم في البلد، وقد ذكر لي اسم شخص من بلد أجنبي جاء إلى البلد منذ عشر سنوات لا يحمل في جيبه ديناراً، ولكنه الآن من أصحاب الملايين...

سألته: ماذا يعمل هذا الأجنبي الذي حصّل الملايين؟

تنهد وقال: يا أخي، هؤلاء لا يعرفون الراحة، يبدأ يومه بعد صلاة الفجر، يدور على (السيارات الخردة) ويجمعها ثم ينقلها

إلى (السكراب) ويبيعها وينتهي من عمله الساعة العاشرة مساءً، ثم أضاف: تصوّر يا أخي، إنه يعمل في اليوم أكثر من خمس عشرة ساعة.. سكت، وسألته: ومتى تبدأ عملك؟

قال: ليس لي نظام محدد، فأحياناً ابدأ الساعة الحادية عشرة، وأحياناً التاسعة، وأخرى الساعة الواحدة، يا أخي الإنسان لا يضبط وقته، وخاصة أن عندنا (استراحة) نسهر فيها بالليل مع الأصحاب لكي نقضي أوقاتنا، ثم أضاف: والله يا أخي، مشاكلنا مرتبطة بالأجانب الذين لم يتركوا فرص عمل لأهل البلد.. أدركت أن الصور الذهنية هي التي تشكل حياة الإنسان، وليس الواقع الخارجي.

فذاك المواطن الذي يشتكي سيطرة الاجانب على موارد بلده لم يفعل شيئاً غير إلقاء اللوم على سياسات البلد، ولكنه ينام حتى الحادية عشرة، ويسهر في الاستراحة حتى الفجر لكي يقضي وقته، بينما الآخر سواء كان أجنبياً أم مواطناً يشتغل خمس عشرة ساعة في اليوم، فالقاعدة: أن من جد وجد، ومن سار على الطريق وصل، وليس هناك شيء يردي الإنسان غير صوره الذهنية التي يشكلها داخل عقله، لأن الصورة الذهنية هي المحفز للسلوك.

فإن لم يكن لديك صورة ذهنية عن معنى الحياة، والوقت الذي تقضيه فيها فإن سلوكك لن يتكوّن، ودوافعك لن ترتفع.

عرفت شيئاً آخر هو أن تعليل الفشل والضعف الداخلي إلى

أسباب خارجية هو نوع من الاسترخاء، لأنه إذا عُرف السبب بطل العجب، فصاحبنا المواطن عندما يرى الصورة الذهنية في عقله أنه مقصّر، فإن ذلك يزيده توتراً، ومن ثم فإن المسؤولية تزداد على ذاته، ولكن عندما يعرف أن الاسباب خارجية، وأنه ليس له دخل بها، فإنه يسترخي، ولا يبذل جهوداً جبارة للتوازن في الحياة.

فالاستسلام عند بعض الناس أسهل من المقاومة، فهو لا يريد بذل الجهد، ولهذا فإن فكرة الظروف الخارجية هي من الحيل النفسية التي تخفّض التوتر، ولكنها تراكم الضعف.

ومثل صاحبنا المواطن كمثل الزوجة التي تعزي سبب تعاستها إلى الزوج، فهو لا يسعدها ولم تتحمل مسؤولية إسعاد نفسها، فهي دائماً تدعي أنه يشقيها، و(يمرمرها)، فهو يفعل كذا وكذا.. ولهذا فهي تعيسة بوجود هذا الزوج، ونفس القاعدة تنطبق على الطالب الفاشل الذي يعلل فشله على المدرسة، أو المدرس الذي لا يحبه، ولهذا فإن درجاته متردية، ويعلن لنفسه أن المدرس مسؤول عن انخفاض درجاته، ويحمِّل المدرس كل الاتجاهات السلبية.

الخطوة الثامنة: تشكيل الواقع من الداخل: العالم الخارجي لا يعني للإنسان شيئاً في التعامل، وإنما ما يدركه من العالم الخارجي، وما يلتقطه من صور، هو واقع الإنسان، بمعنى أن صور الإنسان الذهنية هي التي تشكل الواقع بالنسبة للإنسان،

سواء كانت مرتبطة بالواقع الخارجي أو منفصلة عنه، فالقضية في التعامل مع الصور الذهنية ليس مرتبطاً بالعالم الخارجي، فلم يعد العالم الخارجي واقعاً، وإنما أصبح العالم الخارجي توقعاً داخل عقل الإنسان، الواقع الذي يتحدث عنه الناس ليس هو العالم الخارجي، وإنما مجموعة الصور الذهنية التي التقطوها، وكيفية التعامل معها، فيستطيع الإنسان بناءً على هذه القاعدة أن يشكّل واقعه كما يريد، وبالطريقة التي يريد، حسب تشكيله لصوره الذهنية.

ومما يُحكى تدليلاً على أن الصور الذهنية هي التي تشكل واقع الإنسان، أو أن تلك الصورة إذا اختلفت اختلف واقع الإنسان، أن أحد الملوك أتى بأحد معارضيه وسجنه وجاء بأسد وجوّعه عدة أيام ثم أطلقه عليه ليفترسه، فجزع الناس لهذه الصورة الذهنية.. أسد جائع أُدخل على سجين أعزل فاقترب الأسد من السجين ودار حوله عدة مرات ثم انصرف ولم يؤذ السجين، فجاء الملك بالسجين، وقال له: أريد أن أسالك ماذا كان شعورك حينما اقترب الأسد منك؟ قال: كنت أراجع فقهي وأسال نفسي (هل لعاب الأسد طاهر أم نجس؟) فالواقع الداخلي للرجل مختلف تماماً عن الواقع الخارجي الذي بدا للناس..

وذلك أن الصور الذهنية هي من اختيار الإنسان، وليست مفروضة عليه من الواقع الخارجي، فإن تعديلها وتشكيلها أمرٌ مرتبط بالإنسان ذاته، صحيح أن الإنسان يلتقط الصور الذهنية من

الحدث الذي وقع، ولكن كيفية التقاط تلك الصور الذهنية هي حسب الزوايا التي يلتقط بها الصور الذهنية.

وبناءً على ما سبق فواقع الإنسان ليس حسب الأحداث المحيطة به، وإنما حسب صوره الذهنية التي شكّلها بالتقاطه عن طريق الحواس الخمس لبعض أجزاء الواقع الخارجي ليشكّل واقعه الداخلي من صوره الذهنية، والشواهد على ذلك كثيرة في الحياة.

على سبيل المثال: ابن تيمية وهو من علماء الإسلام في القرون الماضية قد سُجن في حفرة في الشام، فالواقع الخارجي الذي عاشه ابن تيمية أنه في معتقل، وفي حفرة ليس فيها ما يعطيه حرية الانطلاق أو التعبير عن نفسه، ولكنه عندما سُئل عن أحواله التقط من ذلك الواقع الخارجي صوراً لم تخطر في بال الآخرين فقال كلمة ما تزال شاهدة على التاريخ:

لقد كفاني مَنْ سجنني مؤنة البحث عن الطعام والشراب، وإن جنتي في صدري، فسجني خلوة، وقتلي شهادة، ونفْيي سياحة.

لم يكن واقع ابن تيمية (الداخلي) إلا صوراً مشرقة، فقد حول الاعتقال إلى خلوة يتعبد بها ربه، وصوّر قتله على أنه شهادة لا يفوز بها إلا القليل، وصور احتمال نفيه من الشام على أنها سياحة في الأرض، وباختصار شكّل ابن تيمية واقعاً لا يراه الناس، ولم يخطر

في بال من سجنه، إن ابن تيمية سيحول تلك المحنة إلى منحة، وقد فعل لأنه تعامل مع صوره الذهنية الداخلية.

والمثال الثاني: رئيس جنوب أفريقيا نيلسون مانديلا سجن سبعة وعشرين عاماً، وساومه من سجنه على التخلي عن دعوته لتحرير البلاد من سيطرة فئة دون أخرى، وأصدرت إدارة السجن بحراسة مانديلا بواسطة أربعة غلاظ شداد لئلا يتحدث في ذلك الحين مع أحد من المسجونين، فكان مانديلا يسير في السجن، وهو محاط بأولئك الحرس الغلاظ الشداد، ويقول لمن يمرّ به: حيوا حرس الشرف لو لم أكن مُهماًّ لما وضعوا لي أربعة من حرس الشرف!!

نظر مانديلا إلى ذلك الواقع بنظرة مختلفة، بمعنى أنه شكّل صوره الذهنية الداخلية منفصلة عن الواقع الخارجي، ولهذا شكّل واقعه حسب صوره الذهنية، وبغض النظر عما يجري في العالم الخارجي، فالإنسان مسؤول عن واقعه، وعندما نتكلم عن الواقع إنما نعني تلك الصور الذهنية التي يلتقطها من العالم الخارجي بعد إجراء عمليات التلوين والتبديل والتعديل عليها بما يناسبه من الداخل.

ومما يدخل معنا هنا في تلك الأمثلة واقعة الرسول في الغار: حصار ومهلكة حتى أن أبا بكر ليقول له: (لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآنا) أما صورة النبي (صلى الله عليه وسلم) الداخلية فهي اطمئنان

وثبات: (ما ظنك باثنين الله ثالثهما)[١٤].

وقد مر بنا أنه لما مات ابن لمطرف بن عبد الله فخرج مطرف على قومه في ثياب حسنة، وقد ادهن فغضبوا وقالوا يموت عبد الله ولدك، ثم تخرج في ثياب مثل هذه مدهناً، فقال: فأستكين لها؟ وقد وعدني ربي تبارك وتعالى عليها ثلاث خصال كل خصلة منها أحب إلي من الدنيا كلها؟ قال الله تعالى: (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّـا إِلَيْهِ رَاجِعونَ{١٥٦} أُولَـئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَـئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ{١٥٧})[١٥].

قيل لأعرابي: كيف تصنع بالبادية في الحر الشديد إذا انتصف النهار، وانتعل كل شيء ظله، فقال وهل العيش إلا ذاك؟ يمشي أحدنا ميلاً فيرفض عرقاً كأنه الجمان، ثم ينصب عصاه ويلقي عليها كساءه، وتقبل عليه الريح من كل جانب فكأنه في إيوان كسرى[١٦].

وأضرب مثالاً آخر مما شاهدته في حياتي على أن الواقع هو عبارة عن مجموعة الصور الذهنية التي تشكلها في عقلك، وليس حسب الواقع الخارجي الذي يحيط بك، فقد كانت فترة العدوان الآثم الغاشم على دولة الكويت من النظام الصدامي فترة صعبة وفي غاية الصعوبة على من عاشها في المجتمع الكويتي.

---

١٤. فضائل أبي بكر الصديق ١٥٤.

١٥. الاجوبة المسكتة ٢/ ٣١.

١٦. المرجع السابق ٣/ ٤٢.

وكنت من الذين تم اعتقالهم، وتنقلت بين سبع سجون عراقية، كل سجن يشهد على تعذيب الإنسان بكل أنواع التعذيب الجسدية والمعنوية، وكان من أشد الآلام التي واجهتنا الجوع الذي سيطر على معظم المسجونين، حيث لا تُعطى لنا وجبات غذائية، إلا ماندر، وكانت الوجبة عبارة عن خبزة يابسة نضعها في الماء حتى يمكن أن نأكلها!!

وقد انتقلنا إلى سجن الموصل، والتقينا بالسيد محمد الفجي وهو من المعتقلين الكويتيين الذين كان لهم شأن في المقاومة، وكان من التجار المعروفين في تجارتهم مع النظام العراقي..

ليس الحديث عن السيد محمد الفجي، وإنما عما كان يحمله محمد الفجي من صور ذهنية وهو في السجن، إذ كان يتعاقد مع بعض من يعرف خارج السجن لكي يزودوا المساجين بوجبات غذائية، ويقيم علاقات مع الضباط حتى يسهلوا وصول تلك الوجبات الغذائية إلى المعتقلين الكويتيين، كان السيد محمد الفجي يتحرك بالسجن، وكأنه مسؤول عن هؤلاء المساجين، ولم يكن يشعر أنه سجين مثلهم، وكان يمارس كرمه في السجن، وهو لا يملك إلا علاقاته خارج السجن، والذين يكنّون له كل الاحترام والتقدير.

كان محمد الفجي يبشر بقرب الفرج من هذا السجن، ويدور على المعتقلين يواسي هذا، ويتكلم مع هذا، وكأنه أب حنون لهم

(القضية في الصـور الذهنية) وقد خرج محمد الفجي مع من خرج، والتقيت به بعد خروجه ووجدت نفس الشخص بكرمه ورحمته على من حوله!!

سبحان الله!!! ليست القضية بالظروف الخارجية، وإنما بما تكوّنه من صور ذهنية داخلية، وجاءت الأمثلة الشعبية لتدعم تشكيل الواقع الداخلي منفصلاً عما يجري في العالم الخارجي حيث يقال:

- **اصنع من الليمون شراباً حلواً.**
- **وفي كل مشكلة فرصة.**
- **والذي ما يطول العنب يقول عنه حامض.**
- **وإذا طار طيرك قول سبيل.**
- **والعوض على الله.**
- **كل صاحب عاهة جبار.**

وهناك نوعان من الصور الذهنية، والتي يتفاعل على أساسها العقل:

النوع الأول: الصورة الذهنية المتكونة من خلال التقاط الحواس الخمس لها من الأحداث الخارجية، والتي يتم نقلها إلى العقل، ومن ثم يبدأ العقل في التفاعل معها وتكوين استجابة داخلية، وهذا النوع من الصور الذهنية يشترط فيه وجود أحداث في العالم

الخارجي يمكن أن يلتقط منها الصور الذهنية.

النوع الثاني: تلك الصور الذهنية التي تتولد داخل العقل كنوع من استشفاف المستقبل أو كنتيجة رغبة داخلية، أو تصور قد تبلور من خلال خبرة الحياة، وهذا النوع من الصور الذهنية يتم التفاعل معه مباشرة ومن ثمَّ يبحث العقل عن أحداث خارجية أو واقع خارجي لكي تتمثل فيه تلك الصور الذهنية.

فعندما فكر (الشيخ محمد بن راشد) حاكم دبي أن يستنبت البحر، أو أن يبني جزراً صناعية داخل البحر كانت تلك صورة ذهنية في عقله، ومن ثم استجلب الخبراء والعلماء لكيفية تحويل ذلك الحلم إلى واقع، وقد تم له ذلك.

أذكر حدثاً قد تم في (شركة زين) للاتصالات، فقد كان اسمها شركة الاتصالات المتنقلة، وكانت حسب الدراسات الميدانية آيلة للإفلاس وتسلمها الدكتور سعد البراك، ورفع شعار ثلاثة بثلاثة بثلاثة، وعندما سئل ماذا يعني هذا الشعار؟

كانت إجابته: إنه يريد تحويل شركة الاتصال إلى شركة عربية في السنوات الثلاث الأولى، وشركة إقليمية في الثلاث سنوات الثانية، ثم شركة عالمية في المرحلة الثالثة، أريد من القارئ أن يتصور المشهد الحيوي في هذا الطرح.. شركة تكاد تثبت الدراسات أنها آيلة للإفلاس، ويأتي الدكتور سعد البراك مدير شاب يتحدث عن صورة

ذهنيـة ليس لها من الواقع الخارجي ما يؤيدهـا لم تكن الصورة التي رسمها واقعاً، ولكنها كان صورة ذهنية، لم يصدق أحد هذه الصورة الذهنية، لأن المعلومات والشـواهد لم تكن تدعم تلك الصورة، بل إن بعض الناس قد تلقى هذا الطرح بأنها أحلام مجنون، وقد تحققت تلـك الصور الذهنيـة فأصبحت شركة الاتصـالات المتنقلة، والتي تسـمى (زين) شركـة عربية، وإقليميـة، وعالمية فتحققـت الصورة الذهنيـة في الواقع بعد التوقع رغـم أن العالم الخارجي لم يدعم تلك الصورة الذهنية عند تكوينها، ولكن عزيمة صاحب الصورة حوّلها إلى واقع بعد أن كانت توقعاً غير قابل للتطبيق!!

وكل الـرؤى التـي يبلورها القـادة، إنما هي صـور ذهنية تحتاج إلى واقع لكي يحولها إلى شيء يراه الناس، وعادة يكون توقعك (صورك الذهنية) واقعك (أحداثاً خارجية).

وتـأتي أهميـة تكوين الصور الذهنية في كونها محددة لمسـار العقل عند اختيار الاسـتجابة، والتي هي أسـاس تكوين القرار فهي تشكل معالم يُستدل بها على صحة الطريق الذي يسلكه العقل في هذا المجال، وتعطي تلك الصورة الذهنية التركيز على ما يريد العقل الوصول إليه.

مثـال: عندما تبحث عن نوع من السـيارات تريد الشراء منه، فإن كل السـيارات المعروضة لا تعني لك شيئاً، ولكـن إذا وقع بصرك على السـيارة التي شـكّلتها في ذهنـك في الواقع الخارجـي فإن هذه

السيارة التي شاهدتها ستلفت نظرك..

مثال آخر: إذا كنت من المهتمين بالآثار وتبحث عن أنواعها، فإن كل تحفة أثرية قد تجلب لك استجابات عقلية، لأن الصورة الذهنية المتشكلة في عقلك عن الآثار هي التي قادت للبحث عن أحداث، أو آثار، أو ما شابه ذلك في المحيط الخارجي، ولهذا قيل: إن توقعك واقعك، وكذلك قيل: (تفاءلوا بالخير تجدوه)، وتفسير ذلك أن الصورة الذهنية قد تشكلت في عقلك أولاً، ومن ثم استجاب العقل لتلك الصورة، وبحث عنها في المحيط الخارجي حتى وجدها فأصبح توقعك واقعك.

أقابل كثيراً من الناس، وعندما يعلمون بتخصصي (علم النفس) يتبادر إلى أذهانهم أني أستطيع أن أحلل شخصياتهم، وقد يدعي بعض المختصين هذه الدعوة، ولكنني اؤكد أن ما يفعله من يدعي ذلك أنه يضع صورة ذهنية في نفسه، ويبدأ يتكلم عن تلك الصورة الذهنية، والتي قد تتشابه مع بعض صفات الشخص الآخر، ولكن لا أحد يستطيع أن يحلل أحداً، اللهم إلا في عملية الاستدلال من بعض الحركات أو السلوك، ولكن أن يعرف ماذا يجري في داخل الإنسان، فهذا ليس له أصل!!

والطرف الآخر أولئك الذي يذهبون إلى من يقرأ لهم الغيب، أو الوَدَع، أو الفأل، يكون عمل الخبير ممن يمارس هذه النوع من الأعمال

أن يبلور للمستفتي صورة ذهنية حتى يصدقها، فإن صدقها فإنه سيتحرك على أساسها، وبهذا يكون الشخص المتخصص قد رسم لمن قدم إليه صورة ذهنية يسعى هذا الشخص إلى البحث عنها، وحيث إن الصور الذهنية تجلب أمثالها فإن واقعه سيكون حسب تلك الصور الذهنية المرسومة له.

فالواقع ليس هو الأحداث التي تواجه الإنسان في بيئته الخارجية، وإنما تلك الصور الذهنية التي شكّلها الإنسان من ذلك المحيط الخارجي، ولهذا فلا يلومنَّ أحد إلا نفسه عندما يجد أن الواقع يضغط عليه، أو يمنعه من تحقيق أهدافه، لأن الواقع قد شكله في عقله.

لا شك أن هناك أحداثاً تقع في المحيط الخارجي، وأنها تمنع الإنسان من تحقيق أهدافه ولكن تلك الأحداث لا تشكل واقعاً للإنسان، فالإنسان قد يتعامل مع صوره الذهنية ويعيد ترتيب الواقع الخارجي حسب تصوراته الذهنية، ومن ثم يتعامل مع صوره الذهنية لتحقيق أهدافه الشخصية، وهذه النقطة غاية في الأهمية لمن أراد أن يتعامل مع الأحداث، فيجب أن يعلم أن تعامله ليس مع الأحداث، وإنما مع صور ذهنية داخلية.

ولكي نستدل على هذا المعنى فإن بني إسرائيل عندما واجهوا جالوت وجنوده قد قابلوا ذلك العملاق الذي يسمى جالوت

فهابـه النـاس، حيث صرخوا: ما أكبر حجـم جالوت! وما أضخم جثتـه! وتضيف الروايات التاريخية أن داود (عليه السـلام) قال: ما أضخم جثة طالوت مـن حيث أرميه أصيبه، فهو في مرمى قلاعي، فرماه وأصابه في عينيه وأرداه قتيلاً.

لم ينظـر داود (عليـه السـلام) إلى الواقـع كـما نظر إليه بقيـة الجند، ولكنه شـكّل صـورة ذهنيـة لذلك الواقـع الخارجـي، وتعامل مع الصورة الذهنية التي شكلها داخل عقله، وفعلاً استطاع أن يضرب جالـوت بمقلاعه وهو أداة حرب في ذلك الزمـن، وأصابه في عينه فأرداه قتيلاً، وقد بلور أهل التصوف هذا المعنى، وقالوا:

اشتدي أزمة تنفرجي — قد أذن ليلك بالبلجِ

وظلام الليل له سَرَجَ — حتى يغشاه أبو السرجِ

شـكّلت هذه الأبيات صوراً ذهنيـة بأنه كلما زادت الأزمات اقترب الفـرج، وأكملوا العبارة بأن: (الصبر مفتاح الفرج) وقيل في الأمثال الشعبية: (مصائب قوم عند قوم فوائد) لأن القضية ليست في الحدث الذي يسـمى مصيبة حسـب كمية الانفعال التي وضعـت فيه، وإنما في كيفية تشـكيل الصور الذهنية الداخلية التي تعامل معها الإنسان، فبعـض النـاس يحول المشـكلة إلى فرصة، والمحنـة إلى منحة، وهكذا حسـب الصور الذهنية التي يشـكلها الإنسـان داخـل عقله، وليس حسب محيطه الخارجي، أو أحداث الحياة الواقعة من حوله في الدنيا.

الخطوة التاسـعة: دراسـة العالم الخارجـي: إن التعامل مع الصورة الذهنية أمر أساسي لتشكيل التوازن الداخلي عند الإنسـان، ولكن التعامل مع العالم الخارجي يتطلب دراسته حتى يختار أن يضع صورته الذهنية في عالمه الخارجي لتتسـق مع تصوراته الداخلية، فالقضية بالنسبة للإنسان تكامل بين الداخل والخارج، ولهذا فإن جهل الإنسان في محيطه الخارجي يجعل صورتـه الذهنيـة التي شـكلها غير مناسـبة مع ما حولهـا من صور للآخريـن، ولكنـه بدراسـته لهذا الواقـع يسـتطيع أن يجعل صورته الذهنيـة التـي اختارها كاسـتجابة له هي الأنسـب من بـين الصور الأخـرى. فـإن لم يعرف الواقع الخارجي فعليه بسـؤال أهل الذكر، وأحيانـاً تكون الصورة لديه واضحـة، لكنه لا يعرف كيفية ترجمتها إلى الواقـع الخارجـي، ومن ثَمَّ فيجب عليه أن يسـتخير ويستشـير، لأنه ما خاب من استشار.

يروى في التاريخ أن الإسكندر الأكبر حاول فتح جزيرة من الجزر في البحر المتوسـط، ولكن كانت تلـك الجزيرة محكمة التحصينات، وقـد تدرب أهلها عـلى مواجهة الحـروب المتعددة فاكتسـبوا خبرة طويلـة في الحـروب البحرية، ومن ثـم أصبحوا خـبراء في مواجهة المعتديـن، حـاول الإسـكندر فتـح تلك الجزيـرة فاسـتعصت عليه فجمع القادة واستشارهـم في كيفية فتحها.

وقد أشار عليه الكثير بأن يتركها، لأن الثمن المدفوع في محاولة الفتح أكثر وأكبر من الفوائد التي يمكن أن يجنيها من فتح تلك الجزيرة، خاصة أن الإسكندر قد قضى سنتين يحاول دون جدوى، استمع الإسكندر إلى تلك الأقوال، ولكنه أعاد الطلب، وقال: أريد أن أسمع اقتراحات لكيفية فتح الجزيرة، ولا أريد أن أسمع إلى آراء من كل الاتجاهات أو نصائح، فقط من كان عنده رأي يؤدي إلى الفتح فليتكلم وإلا فلا أريد حديثاً، قام رجل، وقال: إن أردت أن تفتح الجزيرة، فلابد أن تجرها إلى اليابسة، فنظر إليه الإسكندر، وقال: هل تعرف كيف نجر الجزيرة إلى اليابسة؟

قال له: نعم سيدي، نردم البحر من اليابسة حتى نصل الجزيرة، ومن ثم نحاربه من اليابسة، وليس من البحر، وقد فعل الإسكندر ذلك، وفتح الجزيرة المستعصية.

دراسة الواقع لكي يكون حسب التوقع فن أول أدواته استخدام الخبراء، أو استشارة أهل الذكر في هذا المقام.

حدثني الدكتور زغلول النجار عن قصة له مع الشيخ محمد بن راشد، يقول: كنت يوماً عائداً من المغرب، ووصلت القاهرة الساعة الثانية عشرة ليلاً، وإذا بالهاتف يدق، فعجبت! مَنْ يطلبني في هذا الوقت المتأخر؟! وإذا المتحدث على الطرف الآخر: مكتب الشيخ (محمد بن راشد) يطلب مني الحضور إلى دبي غداً.. يضيف

الدكتـور زغلـول قائـلاً: وجـدت أن الوقـت متأخـراً، قلت كيف أحجز؟ وكيف آخذ سـمة دخـول؟ قال لي المتصل إنك لا تحتاج إلى شيء مـن هذا، فالطائرة تنتظرك، وموعدك غداً.. ذهب الدكتور إلى دبي والتقى بالشيخ (محمد بن راشد) وأخبره أن عنده ضيوفاً أجانب من كبار الشـخصيات، وقد انتقدوا الإسلام، وعابوا على المسلمين دينهم الإرهابي، ويريد مني توضيح صورة الإسلام أمامهم.

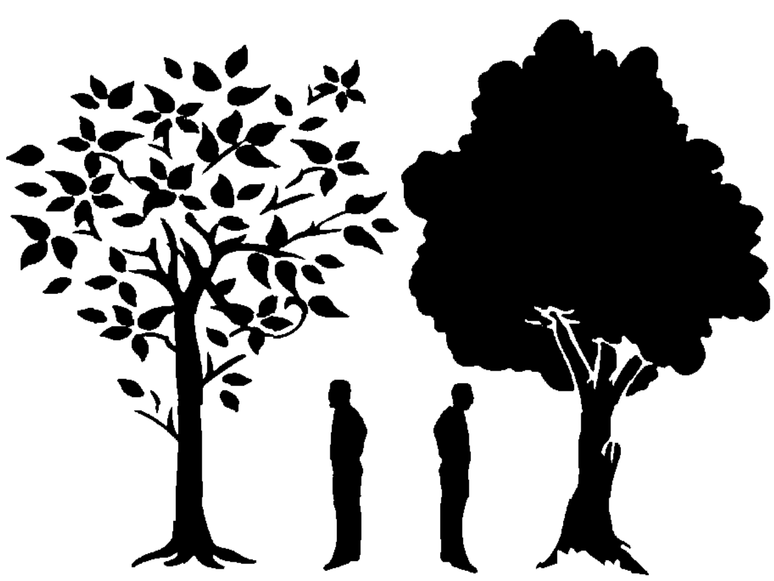
أكمـل الدكتـور قصتـه، والتي انتهـت بإقامة حـوار حضاري بين الطرفين، أردت من هذه القصة ذكر استثمار الشيخ (محمد بن راشد) لإمكانات الواقع فقد أراد أن يوصل لهؤلاء الأجانب صورة مشرقة عـن دينه، فبحث في الواقع عن الخبراء، فاسـتعان بالدكتور زغلول النجار ودعاه إلى دبي لإدارة الحوار.

وهكذا تكون دراسـة الواقع، واسـتثمار ما فيه من أدوات لتحقيق الصـورة الذهنيـة التي تجول في خاطـرك، (وإن تعـدوا نعمة الله لا تحصوهـا)، فـكل شيء عندنا منـه الكثير في محيطنـا الخارجي، لكن القضية مرتبطة بالصور الذهنية التي تحملها داخل عقلك.

الخطوة العاشـرة: إرسال الاسـتجابة المختارة: وهي الخطوة التـي يتـم فيهـا صناعـة القـرار في المحيـط الخارجي، وتبـدأ عملية التفاعل مع المحيط الخارجي بناءً على تصورات داخلية، ولكي يغير من الواقع الخارجي على أسـاس صوره الذهنيـة الداخلية، وبذلك

انتقلت الصورة الملتقطة إلى عقل الملك، لم يجد وسيلة في عقله لتنفيذ تلك الصورة.. تفاعل مع تلك الصورة فوجد أن أحسن طريقة لمواجهة تلك الصورة هو سؤال أهل الذكر في مجال التخصص.

وحيث إن العلماء حسب تصوره هم أهل الذكر فقد جلبهم إلى بلاطه، وطرح عليهم التصور الذي يحمله، حمل العلماء ذلك التصور ووجدوا له حلاً أو استجابة سلوكية، تتمثل تلك الاستجابة بإصدار قرار يفرض على الناس أخذ مقدار أوزانهم من الأحجار، ونقلها خلال خمس سنوات، قَبِل الملك تلك الاستجابة، وأصدر القرار لمواجهة الصورة الذهنية التي أحدثت عنده اختلالاً في السلوك الداخلي، وهذا القرار جعل ذلك الاختلال السلوكي يعود إلى وضع الاتزان، ونفذ هذا القرار، وتم ما كان يريد الملك!



تطبيقات على تنوع الصور الذهنية

مثـال تطبيقـي: سـمع أحمـد شـخصاً يناديـه باسـمه (حـدث خارجـي).. يتفاعل أحمد مع ما سـمعه بأن يكـوّن صورة عن ذلك الحدث، والصور كثيرة جداً فعلى سـبيل المثال: المنادي (أبوه صديق عـدو مدير يريد له الخير ينبهه عن شر يريـد أن يعاقبه يجازيه يعطيه يعنفـه يدعوه) وهذه الصور وتشـكيلها تعتمد عـلى عوامل كثيرة.. مثال: (نغمة الصوت قرابة الشـخص المنادى طريقة الصوت حدته لغته خبرة أحمد في التعامل مع هذا الصوت موقع أحمد وثقته بنفسـه شـعور أحمـد بالأمـن أو الخوف) كل هـذه العوامل تعـين أحمد على تشكيل صورة معينة داخل عقله.

تتشـكل الصورة الذهنيـة داخل العقل، ثم يبـدأ تفاعل العقل مع تلـك الصـورة الذهنيـة المتكونة مـن التفاعل بين الحـدث، والعقل لتكويـن صـورة ذهنية، وهـذا التفاعـل مختلف عـن التفاعل الذي يتـم داخل العقل، لأنـه تفاعل داخلي بين الصـورة الذهنية والعقل لتكوين استجابة سلوكية نحو تلك الصورة الذهنية المتشكلة.

وتكون الاسـتجابة حسـب الصورة الذهنية، وليس حسـب الحدث الخارجي (النداء) وعند تحليل تلك الصور الذهنية نجد أن هناك عشرات الاسـتجابات التي يمكـن أن يختارها أحمد تجاه تلك الصـورة الذهنية، ويمكن أن نعيد عرض تلك الصور الذهنية، ونختار استجابة مناسبة لها.

فـإن كان المنـادي أباه فإن الاسـتجابة سـتكون مختلفة عـما لو كان شـخصاً آخـر، وكذلـك تختلف الاسـتجابة حسـب الصـورة التي يلتقطها أحمد من ذلك الحدث الخارجي (النداء) فإن كانت الصورة التي التقطها عبارة عن مجازاة له، فإن اسـتجابته سـتكون مختلفة عما إذا كانت الصورة عقاباً له.

مئـات الصـور الذهنية يمكن أن تتشـكل من هذا الحـدث الخارجي (النـداء) فـما بالك بأحـداث الحياة المختلفة، والتي تتشـكل كل لحظة ويتفاعل معها الإنسـان في يومه وليلته، فـإن كان على دراية من عملية التقاط الصور الذهنية وتشكيلها فإنه يستطيع أن يتعامل معها بما يضمن له التوازن الداخلي ويحفظ ذاته من الاختلالات الداخلية أو الخارجية.

يستطيع العقل عند تشكيل الصورة الذهنية من العالم الخارجي أن يتحكـم في تلك الصـورة الذهنية بتعديلها، على سـبيل المثال: ذلك النداء الذي سـمعه أحمد من المنادي يمكن أن يصوره أحمد على أنه: (دعوة للغداء أو تحذير من خطر داهم أو صوت لا يعني شـيئاً ولا يستحق الإجابة أو واجب لابد من الرد عليه أو شيء قد تعود عليه أو نداء يحمل في طياته أمراً صارماً لابد من الاستجابة له).

مئات الصور الذهنية يمكن تشكيلها من تلك الصورة التي تكوّنت بفعل الحدث الخارجي (النداء) بعد تشـكيل الصورة، وتلوينها، أو تعديلها، أو قبولها كما هي.. أو غير ذلك.

يبدأ العقل بالبحث عن استجابات من خلال مخزونه الماضي حسب: (خبراته ومعلوماته التي جمعها خلال مسيرة حياته وعلاقاته بالمنادي وأدواته في الرد عليه ومكانته بالنسبة لمن يناديه ومصالحه أو حاجاته المرتبط بصاحب النداء وبمستقبله عندما يستجيب أو يرفض وبالآثار المترتب على استجابته التي يمكن أن يختارها).

وهذه الاستجابة ستكون موجهة إلى الصورة الذهنية التي تم عليها التعديل أو القبول، ولكنها ليست موجهة إلى الحدث الخارجي، لأن الحدث الخارجي بالنسبة للعقل قد تحول إلى صورة ذهنية واضحة وأصبحت تلك الصورة الذهنية المتشكلة، والمشكّلة هي في الواقع داخل العقل بالنسبة لذلك الإنسان، وفي مثالنا هنا صاحب النداء أحمد الذي سمع نداءً باسمه من المحيط الخارجي.

كيف يستجيب أحمد للحدث الخارجي؟ يجب على أحمد إن أراد أن ينقل صورة ذهنية واضحة أن يتخلص من الانفعال الذي يمكن أن يصاحب التقاط الصورة الذهنية من العالم الخارجي، وأن يلتقطها دون أن تكون مشبعة بالشحنات الانفعالية، فضبط الانفعال واجب على كل من أراد أن تكون صوره الذهنية صافية، فمن أشبع التقاط الصورة بالانفعال، فكأنما التقط صورة مهزوزة، عليها غبش! ولهذا فإن التعامل مع الصور المهزوزة يكون في غاية الصعوبة، فضبط الانفعال أمر واجب عند الصدمة الأولى أو تلقي خبر أو مواجهة حدث معين، ويتعين على أحمد في المرحلة التالية إن أراد أن يتفاعل

مع تلك الصورة الذهنية بعد نقلها إلى العقل لاختيار استجابة تناسبه أن يخلص تلك الاستجابة من الشحنات الانفعالية، حيث أثبتنا أن السلوك الكلي (الاستجابة) مكون من أربعة عناصر، ودائماً يقود أحد هذه العناصر عنصر واحد، سواء كان العنصر الانفعالي أو الجسدي أو العقلي أو الحركي.

لو استطاع أحمد أن يخلص السلوك الكلي من قيادة العنصر الانفعالي لضمن أن الاستجابة التي يختارها هي استجابة صحيحة، لأن العقل البشري جبار، ولكن المشكلة التي تواجهه هي الانفعال الذي يلوث اختياراته ويحرفها عن المسار الصحيح.

وأحسن من هذا وإن كنت لا أريد أن أشوش القارئ، لكن لابد من ذكرها أقول أحسن استجابة أن يختار أحمد استجابة مع شيء من الانفعال، ولكنه لا يقود بقية عناصر السلوك، بل هو انفعال مصطنع، لأن أكثر الأدوات تأثيراً في العلاقات هي الانفعالات، ولكنها الانفعالات المصطنعة وليست الحقيقة، لأن الانفعالات غير المنضبطة دمارٌ لكل استجابة على الأحداث الخارجية، بل هي دمارٌ للشخص ذاته.

ولهذا جاء في الأثر: "أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما"[١٧]،

---

١٧. أخرجه الترمذي عن أبي هريرة، وروي عن علي رضي الله عنه مرفوعاً وموقوفاً والصحيح وقفه.

فالحب أداة فعالة، ولكن ليس الحب غير المنضبط، والغضب أداة في منتهى الفاعلية في التعامل مع الآخرين، ولكنه الغضب المستخدم، وليس المسيطر على الإنسان. والحزن أداة في منتهى الفاعلية كذلك عندما تستخدمها في الاستجابة للأحداث الخارجية، ولكنها مرة أخرى انفعال مصطنع، وليس تلقائياً، وعندما نريد أن نفرق بين الانفعال التلقائي والمصطنع، فإن الأول يقود عناصر السلوك الأخرى، والثاني يقاد بالعنصر الفكري فهو رديف له، وليس سيداً عليه.

تطبيق آخر: عندما يسمع أحمد سؤالاً: هل ركبت السيارة بمفردك؟(حدث) يلتقط ويتفاعل أحمد مع هذا السؤال في شكل صورة ذهنية، فقد ينظر إليه على أنه: (سؤال استنكار أو استفسار أو تعجب أو مدح أو تحضير لعقاب أو تهديد).

والصور الذهنية لهذا الحدث الخارجي كثيرة جداً، لكن أحمد لا يتفاعل مع هذا السؤال مباشرة.. هذا السؤال يشكل الحدث، وليس هناك استجابة نحو هذا الحدث، ولكن تفاعل السلوك مع الحدث يتم فقط بتكوين صورة ذهنية كما ذكرنا سالفاً، والصورة الذهنية التي نقصدها هي ذلك: (المعنى من وراء هذا السؤال الفكرة التي يحملها من طرح عليه السؤال ما يفهمه أحمد من هذا السؤال وطريقة طرحه التصور الذي يشكله أحمد نحو ذلك السؤال).

وقد أوردنا أمثلة على ذلك كأن يكون السؤال استفساراً، أو استنكاراً، أو تهديداً، أو تعجباً، أو غير ذلك من الصور الذهنية التي يمكن أن تتشكل من ذلك الحدث، وهو السؤال المطروح على أحمد، وهناك نقطة أخرى يمكن أن نلفت نظر القارئ إليها، وهي: قد يسمع أحمد هذا السؤال ويعتبر أنه ليس مقصوداً به، ولهذا فهو لا يشكل صورة ذهنية في هذه الحالة، القضية في تشكيل الصور الذهنية عند الشخص هو ارتباطه بالحدث الخارجي، أو أن الحدث الخارجي يلفت نظره لكي يشكل صورة ذهنية، فإن لم يلفت نظره (أي لا يعني له شيئاً) فإن الصورة الذهنية لا تتشكل على الإطلاق.. بعد تشكيل الصورة من الحدث الخارجي يستطيع أحمد أن يعدّل من الصورة، أو يقلبها، أو يقبلها، أو يلونها، أو يفعل ما يشاء، لأنها أصبحت صورته، بغض النظر عن الحدث الخارجي الذي تمّ.

إذا كانت الصورة التي كوّنها عبارة عن استنكار، فإنه يستطيع أن يقلب هذا السؤال الاستنكاري.. على سبيل المثال، يمكن أن يعلل هذا الاستنكار بخوف المستنكر على أحمد، أو بتذكر تاريخ بين طارح السؤال السؤال المطروح، ويمكن أن يعرف أحمد أن الذي سأل هذا السؤال هو أبوه الذي يريد حمايته، أو غير ذلك من التقليب للصورة، ألم يرشدنا (صلى الله عليه وسلم) إلى أن نلتمس لأخينا سبعين عذراً، فإن لم نجد له عذراً فقل: لعل له عذراً لا أعرفه، إذاً هناك إمكانية التلاعب بالصورة الذهنية التي تمّ التقاطها من

الحدث الخارجي، وهو في هذه الحالة السؤال المطروح.

فإذا تشكلت الصورة الذهنية فإن المرحلة الأخرى تبدأ داخل العقل، وهي البحث عن استجابات تتناسب مع تلك الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي، والمتشكلة داخل العقل، أي المعنى الذي التقطه أحمد من الحدث الخارجي (وهو السؤال).

يتم تفاعل آخر بين الصورة الذهنية المتكونة والعقل لاختيار استجابة مناسبة لتلك الصورة الذهنية المتكونة، حيث إن تلك الصورة الذهنية تحدث اختلالاً في السلوك.

كل صورة ذهنية تتشكل في العقل لابد أن يتبعها اختلال في سلوك الإنسان، والذي نعنيه بالاختلال هو إحساس بـ(الجوع، أو الخوف، أو الرعشة، أو التشتت، أو التحليل، أو التحفز، أو الهرولة، أو الجفاف، أو العرق، أو التوتر، أو زيادة نبضات القلب، أو تقلصات في المعدة، أو زيادة الضغط، أو ارتفاع في درجة الحرارة).. كل تلك المظاهر وغيرها يمكن أن تحدثها الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي، وليس بالضرورة أن تحدث كل هذه المظاهر، ولكن لابد أن يحدث شيء منها لكي يتحفز الإنسان ليبحث عن الاستجابة المتفاعلة مع تلك الصورة الذهنية، ومن ثمَّ فإن إعادة التوازن للإنسان في صورة اختيار هي استجابة سلوكية.

وكما شرحنا معنى اختلال التوازن فإن الاستجابة التي يختارها الإنسان يمكن أن تكون في إحدى الصور الأربعة المشكلة للسلوك الكلي، وهي: الجسدية، والفكرية، والانفعالية، والحركية، فأما الجسدية فإنها تلك التغييرات التي تحدث في الجسد من تغييرات عضوية، والتي يطلق عليها خطأ التغييرات اللاإرادية، ولكنها في واقع الأمر إرادية، ولكن الإنسان يبرمج تلك الاستجابات الداخلية، مثل: (ضربات القلب، الرعشة، القشعريرة، التوتر).

وقد تكون تلك الاستجابة في صورة فكرية، مثل: (تحليل الموقف، إعادة تشكيله، معرفة ما يترتب عليه من آثار، التخطيط لما يمكن أن يحدث، إعداد العدة لمواجهة آثاره).

وقد يكون في صورة انفعالية، مثل: الخوف، والوجل، والإقدام، الحزن، الاكتئاب، الشوق، أو الحب، أو الحنين، أو التعاطف، أو غير ذلك من تلك الانفعالات التي يتعامل على أساسها الناس، وقد يختار الاستجابة بالصورة الحركية، مثل: (الكلام، أو العدوان، أو الهجوم، أو الإقدام، أو الكتابة، أو الخطابة، أو غير ذلك) ولكن مهما عددنا من تلك المظاهر السلوكية، فإن الاستجابة لابد أن تكون سلوكاً كلياً يحتوي على العناصر الأربعة للسلوك، وما ذكرناه من مظاهر إنما يدل على العنصر الذي يقود بقية عناصر السلوك.

إذا استطاع أحمد أن يترك فسحة زمنية بين تشكيل الصورة واختيار الاستجابة المناسبة (السلوك الكلي)، فإن ذلك يعدّ حلماً منه، ويعطي العقل فرصة لاختيار الاستجابة المناسبة التي تعيد التوازن، فالحليم هو الذي يترك تلك المسافة الزمنية بين تكوين الصورة والاستجابة. وأما من يكون مبرمجاً لاختيار استجابة آنية، فإنه يعدّ أهوجَ، نظراً لسرعة اختياره للاستجابة لتلك الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي.

إذا استطاع أحمد أن يحرر التفاعل لالتقاط الصورة من الانفعال فإنه يكون بذلك قد نجح نجاحاً كبيراً لكي تكون الصورة كما يريد، وبالزاوية التي يريد، وكذلك يحتاج الإنسان أن يحرر التفاعل الذي يحدث لتكوين الاستجابة (السلوك) من قيادة الانفعال، فلو فعل ذلك فإن استجابته ستكون لصالحه.

وإذا أصبح أحمد خبيراً في الاستجابة مع من طرح عليه السؤال أي الحدث الخارجي فإن وضع الانفعال المقصود إلى تلك الاستجابة سيزيد من أثرها، لأن أكثر العلاقات تتأثر بالانفعالات، والسبب في هذا الأمر أن أكثر الأدوات تأثيراً في العلاقات هي الانفعالات، فإذا أراد الإنسان أن يؤثر في الآخرين فعليه أن يختار استجابة عقلية محددة، ثم يضيف إليها انفعالات مقدرة ومصطنعة، لأن ذلك يؤثر على الأطراف الأخرى.

تحليل حالة طلاق حسب الخطوات العشر:

شبّ خلاف بين زوجين، واستمر فترة طويلة، فأصبحت الحياة بينهما بين مد وجزر، والحديث متوتراً، وحاولت الزوجة أن تعيد المياه إلى مجاريها، لكنها وجدت أن الزوج غير قابل للتغيير كما تريد.. حاول الزوج أن يغير زوجته، ولكنها كذلك واضحة في موقفها، وجد الزوجان أن استمرار الحياة الزوجية بهذه الصورة غير مناسب لهما، قرر الزوج طلاق زوجته، وتم الطلاق، وانتهى المشهد!

تحليل الحدث (الطلاق)

وقع الطلاق في العالم الخارجي، وهو من حيث كونه حدثاً فهو متكرر كثيراً بين الناس، وليس قضية نادرة الوجود، بل إن عدد المطلقين قد يصل في بعض المجتمعات إلى نصف عدد المتزوجين، فالطلاق من حيث هو (حدث) وقضية متعارف عليها، ولكن المسألة ليست في الحدث وإنما في الصور الملتقطة من ذلك الحدث.

الطلاق الذي تم بين الزوجين له طرفان: الزوج، والزوجة.. ورغم أن الحدث قد وقع أمام الطرفين إلا أن الصور الملتقطة بين الطرفين مختلفة. فإذا أخذنا المرأة على سبيل المثال، فإن الطلاق قد يعني بالنسبة للمرأة (أنه تحرر من همٍّ وغمٍّ أو حل لمشكلات عاشتها لفترة طويلة أو قد تكون الصورة الملتقطة من ذلك الحدث الخارجي يعني الشقاق، أو الفراق أو الانفصال هي الخاسر الأكبر

فيها أو قد يكون المعنى هو مواجهة مشكلات الحياة وحدها أو قد تكون مسؤوليات لا قبل لها به أو قد تكون الضياع بعد هذا الطلاق أو تتكون صورة أن الحياة بعد الطلاق يمكن أن تكون شقاء وقد تكون الصورة نقص في المصروفات على البيت أو أنها مهددة من الداخل[فقد أصبحت دون حماية أو أنها فرصة لها للزواج مرة أخرى وتجريب حظها في حياة جديدة دون مشكلات كالتي حصلت في زواجها الذي طلقت منه وقد يعني التحلل من أعباء الحياة الزوجية واتخاذ القرارات بمفردها دون أن يكون لها مرجعية وقد يعني تكالب المشكلات عليها سواء النفسية، أو الاجتماعية وقد يعني أن مسؤوليات الأولاد ستكون أكثر، لأنها ستكون وحيدة ستشعر بالوحدة القاتلة بعد أن فقدت أنيسها ستكون راضية مرضية بعد أن فارقت مصدر شقائها ستكون أكثر مسؤولية بعد أن أخذت زمام الأمر بيدها ستؤول إلى أهلها بعد أن فارقت زوجها بالطلاق سيكون أبوها ولي أمرها بعد أن تم الطلاق سيفرح بها أهلها بعد أن حصلت على الطلاق ستكون عالة على بيت أبيها بعد أن تم طلاقها لن يكون لها سكن مناسب بعد الطلاق ستعاني من التشرد بعد الطلاق ستوفر المال الكثير بعد الطلاق، لأن الزوج سينفق على أولاده، وستوفر مرتبها، لأنها أصبحت مطلقة ستتعلم تحمل المسؤولية بعد أن تم الطلاق سيكون لها فرصة لكي تسافر دون الحاجة إلى الاستئذان من الزوج، ويكون أولادها محرماً لها). متوالية

الصور كثيرة جداً، قد نحصي بعضها، ويغيب عنا البعض الآخر، ولكننا نؤكد أن التقاط صور الحدث الخارجي هو مهمة الإنسان ذاته، وليس هناك اثنان يلتقطان نفس الصورة عن الحدث الواحد ومن هنا تأتي الفروق الفردية بين الناس حسب الصور الملتقطة من الأحداث الخارجية، أو الصور المختزنة في عقول الناس من خلال خبراتهم في الحياة، أو تطلعاتهم المستقبلية.

تتفاعل المرأة مع الحدث الخارجي (الطلاق) بالتقاط صورة ذهنية، فإن أرادت المرأة أن تنجح في مواجهة هذا الحدث الخارجي، فإنها ستتبع الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: تسمية الحدث: إن اختيار تسمية للحدث الذي يتعامل معه الإنسان ذو أهمية كبرى في التفاعل معه على أصول نفسية واضحة، فالطلاق الذي تمَّ (حدث) يتكرر في كل زمان ومكان، وليس نادر الوجود، وهذا الحدث قد يكون خيراً للإنسان لأنه يبعد عنه شبح الخلافات والشقاق بين الأزواج، وقد يترتب على هذا الحدث بعض الخسائر المادية والمعنوية التي يمكن التعامل معها مهما كان حجمها.

ولهذا فإن تسمية الطلاق بأنه نعمة أونقمة سيكون له أثر في التعامل معه، ولهذا فإن أول خطوة يجب أن تتخذها المرأة عند وقوع الطلاق هو تصنيف هذا الحدث بعد وقوعه، والخير أن يعد الإنسان العدة

للأحـداث قبل وقوعها، ولكن هذا أمر متقدم على كثير من الناس، والحديـث هنا ليس للمتقدمين وإنما لمن يريد أن يتعلم كيف يتعامل مع الحدث عند وقوعه.

التسـمية مرتبطـة بالإنسـان، وتسـمية الحـدث مَثَله كمَثَـل الوليد عندما يرزقك الله إياه فتسميته بيدك إما أن تسميه عبدالله، أو محمداً، أو نذيـراً، أو بشـيراً، أو بـدراً، أو هلالاً.. التسـمية ليسـت مرتبطة بالحـدث الخارجي، وإنما مرتبطة بك، والسـؤال المطروح هل نعتبر الطلاق منحة أو محنة؟

الإجابـة عـن هذا السـؤال مرتبطة بالشـخص نفسـه، فعند بعض النـاس يكـون الطلاق نعمـة وعند الآخريـن نقمة، ولكـن ما نريد أن نلفت الأنظار إليه هو أن التسـمية مرتبطة بك وحدك، وليسـت مرتبطـة بالحـدث، ويجـب أن تختـار التسـمية التي تخدمـك وتحقق أهدافك، وليسـت التسـمية التي تزيدك همّاً وغمّاً، فإذا كان الطلاق يعني الخسـارة المالية، فإن ما يترتب عليه من استجابات هو البحث عـن بدائـل لمواجهـة هـذا الحـدث الـذي أصله خسـارة ماليـة، أو عاطفيـة، أو اجتماعيـة، أو غـير ذلـك. وإن كان الطلاق هـو عبارة عن اكتسـاب الحرية وانعتاق من الشـقاق فإن الاستجابات المترتبة على هذه التسـمية مختلفة عن الأولى، وهكذا تشـكّل التسمية قضية أساسية في مواجهة الأحداث الخارجية.

في التسمية عادةً نصنف الأحداث: هل هي خير لنا، أم شر؟ والتصنيف ليس مرتبطاً بالأحداث، وإنما في نظرتنا إلى هذه الأحداث، ولابد أن نلفت النظر في هذا المقام أن لكل حدث وجهين: وجهاً إيجابياً، وآخر سلبياً، والإنسان هو الذي يختار الوجه المناسب بالنسبة له، وليس بالضرورة أن يختار الوجه الإيجابي، وإنما يختار الوجه الذي يخدم أهدافه، ويعيد له التوازن، وهذه القاعدة تنطبق على كل حدث في الحياة، وليست خاصة بالطلاق.

الخطوة الثانية: التفاعل مع الحدث لالتقاط صورة: إن الطلاق حدث من الأحداث المتكررة، والمواجهة لهذا الحدث لا تكون مع الحدث مباشرة، وإنما مع الفكرة التي نكوّنها حول الحدث، وما دلالة هذا الحدث بالنسبة لنا، بمعنى أن الصورة الذهنية التي نلتقطها هي التي تشكّل لنا التعامل مع الحدث، وليس الحدث في حد ذاته.

ولهذا فإن الناس يختلفون في التقاط الصور المتعددة لنفس الحدث الواحد، فالقضية ليست في الحدث، وإنما فيما يتكون من تفسير شخصي حول ذلك الحدث (وهو الطلاق)، ولأن هناك مئات الصور الذهنية التي يكونها الناس عند حدوث الطلاق فإنه لابد من تذكر حقيقة كونية، وهي: أنه ما من حدث يحدث في الوجود إلا وله وجهان: وجه سلبي وآخر إيجابي، وحيث إن الطلاق حدث، فإن له كذلك وجهين، التحدي ليس في وجود الوجهين، وإنما في اختيار الوجه الذي يناسبني.. ولو كنت في مكان مَنْ وقع عليه الطلاق

لطرحت على نفسي الأسئلة التي يكون التقاط الصورة الذهنية بها لصالحي، وبالزاوية التي أريدها بغض النظر عن الحدث، وهو الطلاق.

وإذا كان الطلاق حدث له وجهان، فما هو الوجه الإيجابي لهذا الحدث؟

تكون الإجابة عن هذا السؤال أساس تكوين الصورة الذهنية، فقد يكون الطلاق نهاية الشقاق الذي يتم بين الزوجين يومياً، وقد يكون بداية راحة نفسية من تلك التوترات النفسية التي تواجه كلا الزوجين عندما كانا مرتبطين.

وقد يكون الطلاق فرصة لمراجعة الذات وتحقيق الغايات، وقد يكون الطلاق مجالاً لحرية الإنسان أن يفعل ما يشاء، وقد يكون الطلاق استقلالاً مادياً ومعنوياً عند الطرف الآخر، وقد يكون الطلاق تحللاً من المسؤوليات تجاه الطرف الآخر الذي لا يكنُّ لي الحب والتقدير.

وقد يكون الطلاق فرصة لأعيش الحياة التي أريدها بقية حياتي، وقد يكون للطلاق عشرات الصور الإيجابية يمكن أن يلتقطها الإنسان من الحدث الخارجي.

وإن كان للطلاق سلبيات، فإن على الإنسان أن يخفف من تلك السلبيات ولا يجعلها تؤثر على ممارسة حياته، واختياراته، أو استجاباته، فعلى سبيل المثال: إن كان للطلاق التزامات مادية، فإن الإنسان يفكر في كيفية مواجهة تلك الالتزامات، وليس هناك داء إلا وجعل الله له دواء، وإن كان الطلاق على مسؤوليات جديدة في مواجهة الحياة فإن هذه المسؤوليات يمكن أن يفكر في كيفية التعامل معها، القضية في الصور الذهنية.. كبِّرها تكبر، وصغِّرها تصغر، الموضوع بيدك، لأن الصورة الذهنية أصبحت لك، وليس الحدث الخارجي هو الذي يحددها.

الخطوة الثالثة: ضبط الانفعالات في أثناء التقاط الصورة:

تعوّد الناس على الانفعالات عند وقوع الأحداث، وليس ذلك من طبيعة البشر، ولكنها عملية برمجة اجتماعية، فإذا حصل لهم مشكلة كطلاق أو خسارة أو فقدان فإن الحزن أو الغضب أو الخوف ينتابهم ويسيطر عليهم.

وعندما تسأل الناس عن اختيار الانفعال كاستجابة لما يواجهون من أحداث يأتيك الجواب: إن هذا شيء طبيعي، لأننا بشر ولسنا حجراً، وأن الرسول (صلى الله عليه وسلم) عند وفاة ابنه إبراهيم قال: "إن العين لتدمع، وإن القلب ليحزن، وإنا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون"، ولهذا فإنهم يجدون في الحزن وسيلة لمواجهة الأحداث الخارجية بطريقة تلقائية، والأمر ليس كما يزعم الناس ويظنون أنها عملية تلقائية.

بل إن مواجهة أحداث الحياة بالانفعال هو عملية اختيارية، بدليل أنه لم تُرْوَ روايات أخرى عن رسـول الله (صلى الله عليه وسـلم) أنه بكـى عند مـوت أبنائه الآخريـن، أو بناته.. حتـى فاطمة رضي الله عنها نعاها رسـول الله (صلي الله عليه وسـلم) وأسرَّ لها أنها ستلحق به بعد موته بشهرين فضحكا.

فـإذاً نريـد أن نثبت إمكانية الاختيار عند الإنسـان لانفعالاته عند مواجهـة الأحداث الخارجيـة، ولهذا عندما رأى رسـول الله (صلى الله عليه وسـلم) المرأة تبكي على القبر أوصاها أن تصبر، ولم تجب، وعندما عرفت أنه رسـول الله (صلى الله عليه وسـلم) قال لها: "إنما الصـبر عند الصدمة الأولى"[18] ولقوله (صلى الله عليه وسـلم): "إذا غضب أحدكم فليسكت..."[19] فمن ثمَّ فقد ثَبَت أن الإنسان يملك إمكانية ضبط انفعالاته عند وقوع حدث خارجي له، كما حصل مع تلك المرأة التي كانت تبكي على فقيدها.

نعود إلى (حدث الطلاق)، فإن تم الطلاق فعلى الإنسان أن يضبط انفعالاتـه عند وقوع الحـدث، إما أن يردد: إنا لله وإنا إليه راجعون، أو يقـوم بحركـة لكي يفرغ تلك الشـحنات الانفعاليـة في مواجهة التقاط الصورة الذهنية.

---

١٨. رواه البخاري: ١/ ٤٣٠، في باب (زيارة القبور).

١٩. رواه أبو هريرة: كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال٧٦٩٣.

تعوّد الناس على الانفعال في مواجهة أحداث الحياة، ولكن من هو في موقع الحلم فإنه يضبط انفعالاته، وذلك بأن تكون الأولويات عنده ليست مواجهة الحدث، وإنما المحافظة على الذات من الانفعالات، والاقتراح في هذه الحالة أن يتحرك الإنسان، أو يلعب بعض الرياضة، أو غير ذلك من الحركات التي يكون الهدف منها تفريغ الشحنات الانفعالية عنده في مواجهة الحدث الخارجي.

يجب ألا تكون الأولوية للبحث عن استجابة لتلك الصورة الذهنية، وإنما الأولوية لضبط الانفعالات للمحافظة على الذات من الأمراض التي يمكن أن تصيبها عند وقوع الأحداث، فكثير من الناس يمكن أن يصاب بالسكر، أو الضغط، أو القرحة، أو القولون، أو الجلطة، أو الصداع، وهي أمراض نتيجة الانفعالات عند وقوع الأحداث الخارجية، ولهذا فإن ضبط الانفعال ذو أهمية كبرى عند كل الناس، ولا يلقاها إلا الذين صبروا ولا يلقاها إلا ذو حظ عظيم، وما لم يتعود الإنسان على ضبط انفعالاته عند وقوع الأحداث فإنه يظلم ذاته.

إذاً عند وقوع الحدث يجب أن يتذكر الإنسان أن أولويته هي ضبط انفعالاته للمحافظة على ذاته..

أذكر في هذا المقام حواراً دار بيني وبين أحد أبنائي، سألني سؤالاً: إذا كنت مسرعاً في السيارة وانفجر عليك إطار من الإطارات، ماذا

تفعل؟ كان جوابي حسب معلوماتي: إني ألزم الكوابح حتى تتوقف السيارة.. ضحك ابني وقال: إن لزمت الكوابح، فإن ذلك سيؤدي إلى انقلاب السيارة، ولكن وصيتي لك يا أبتِ إن حدث لك ذلك أن تمسك المقود ولا تلزم الكوابح حتى تقف السيارة، لأن إمساك المقود بقوة سيجنب السيارة الانقلاب، والعجيب أنه في اليوم الثاني قد حدث لي ما كان يصفه ابني وانفجرت إحدى إطارات السيارة، وكنت مسرعاً فتذكرت نصيحة ابني أن أمسك المقود حتى تقف السيارة، وفعلت.. فنجوت!

ووصيتي لمن يواجه أحداث الحياة أن يضبط انفعالاته قبل التفكير في حل مشكلاته، لأن ضبط الانفعالات سيحافظ على الذات، ويعطي العقل فسحة للتفكير والتدبير برويّة، وفي حالة الطلاق يجب ألا نفكر في كيفية مواجهة هذا الحدث، وإنما يجب أن تكون الأولية بالنسبة لنا هي المحافظة على الذات من الانفعالات، ويكون ذلك بواسطة الحركة والحوار من الذات حول أهمية المحافظة على الصحة مهما كانت الأحداث الخارجية.

فإذا وقع الطلاق فإن الفكرة الأولى التي يجب أن تتبادر إلى الذهن هي كيفية الحركة إما بالرياضة، أو بالرسم، أو بالصلاة، أو بالتسبيح، أو بالكتابة، أو بأي شيء يمكن أن يفرغ الشحنات الانفعالية، وأخاطب عقلي.. نعم أخاطب عقلي بتأجيل التفكير في مواجهة الطلاق حتى أهدأ.

وبعض الناس لا يهدأ إلا إذا حلّ المشكلة، أو واجه الأزمة، وهذا ليس له بصحيح، وإنما الصحيح خفض الانفعالات، وليست إزالتها، وذلك ممكن بالحركة، فإذا وصل الإنسان إلى درجة من التحكم في انفعالاته، فإنه يستطيع أن يفكر في مواجهة الصورة الذهنية الداخلية التي التقطها من الحدث في العالم الخارجي.

الخطوة الرابعة: التقاط الصورة بذكاء (بحرفية): يتعامل الإنسان مع الأحداث الخارجية من خلال التقاط صورة ذهنية، فالصورة الذهنية هي التي تحدد استجابات الإنسان، ومواقفه تجاه كل ما يجري حوله من أحداث، فالفاعلية في استخدام العقل ليست في التعامل مع الأحداث الخارجية، ولكن في كيفية التقاط الصور الذهنية لتلك الأحداث الخارجية.

ولهذا، فإن الإنسان لابد أن يتعلم كيفية التقاط الصورة الذهنية لأي حدث يهتم به أو يتفاعل معه، فعلى سبيل المثال: إذا حدث الطلاق أو أي حدث آخر فإنه يمكن أن يلتقط صوراً متعددة لذلك الطلاق، أي يكوِّن أفكاراً مختلفة لذلك الطلاق، ولهذا فإن صاحب الخبرة في المحافظة على الذات ينطلق من التقاط صور تحافظ على ذاته، ولا تحطم معنوياته.

ولكل حدث وجهان: إيجابي وسلبي ويجب على الإنسان أن يلتقط الوجه الذي يراه مناسباً له، فعلي سبيل المثال: فإن الطلاق قد يعني

دماراً أو عماراً للطرفين ولكن الصورة التي يجب أن ألتقطها، والفكرة التي يجب أن أخزنها في عقلي هي أن الطلاق عمار، وأن الخير فيما اختاره الله، وأن تلك أقدار قد جرت بين الناس، وأن فرصة العمر في التمتع بالحياة قد بدأت وأن التحدي في كيفية المحافظة على الذات من الانفعالات، وكذلك وضع الأهداف التي تتبع موضوع الطلاق.

الحياة أصبحت أحسن من الماضي، لأن الماضي يحمل في طياته مسؤوليات، ولكن الآن أشعر بالانطلاق من تلك المسؤوليات، نعم.. قد تواجهني صعوبات، لكنني أستطيع أن أتغلب عليها، الدنيا ليست محصورة في الزواج أو الارتباط، وإنما الحياة فسيحة ووسيعة ولنا رب ييسر أعمالنا ويشرح صدورنا.

تأخذ من الطلاق صورة مشرقة تعينك على التعامل معها على أساس صحي نفسي، ولكن بعض الناس يلتقط من حدث الطلاق صوراً بشعة ترديه في مهاوي الأمراض النفسية التي لا يخرج منها إلا بصعوبة، ولهذا فإن اختيار الصورة الذهنية يحتاج إلى ذكاء عقلي لكي يلتقط من الصورة ما يناسبه ويحافظ على ذاته من انهياراته النفسية.

إن التقاط الصورة يعني تكوين فكرة حول هذا الحدث، وآثاره على الإنسان تحتاج إلى تحضير نفسي وتدريب على كيفية التعامل مع

الأحـداث في العالم الخارجي، حتى يكون هذا التعامل على أسـاس خـبرة حياة، ومن أهم المهـارات التعامل مع أحداث الحياة في كيفية التقـاط الصور الذهنية من العالم الخارجي بما يتناسـب مع أهدافك التي تريدها من حياتك، فالطلاق يجب ألا تكون له آثار سـلبية على الإنسـان، ويجب أن يخرج الإنسـان من حدث الطـلاق بانتصارات كثـيرة، لأن تلـك الانتصـارات ليـس لهـا علاقـة بالواقـع في العالم الخارجي، وإنما لها علاقة مباشرة بما يكوّنه الإنسـان من صور ذهنية داخلية في ذهنه.

يواجهنـي أحيانـاً بعـض النـاس عند عرض هـذه الفكـرة عليهم بسـؤال عجيب: هل تريد منا أن نضحك على أنفسـنا، وألا نتعامل مع الواقع؟

والجواب بالنسبة لي على هذا السؤال أن الواقع هو مجموعة الصور الذهنية التي تختارها، وليس العالم الخارجي الذي يحيط بك، فاختر لنفسك الواقع الذي تريد..

وأضيـف إلى ذلك الجواب: إن التعامل السـلوكي والاسـتجابات التي تختارها تكون موجهة حسـب الصور الذهنية، وليس حسـب الواقع الخارجي، وليس لابد أن تختار صورك الذهنية بعناية بما يخدم أهدافك ويحقق لك التوازن النفسي الداخلي، بغض النظر عن العالم الخارجي، والأحداث فيه، لأن حل المشـكلة إن كان هناك مشـكلة

يبدأ من الداخل بتكوين صور ذهنية حول تلك القضية التي تريد حلها، وليس حسب المعطيات الخارجية، لأن الأحداث الخارجية بدون استثناء لها زوايا متعددة، يعتمد تعامله على الزاوية التي تنظر بها إلى الحدث الخارجي.

الخطوة الخامسة: التحكم في الصورة الذهنية: إذا كان تفاعل الإنسان يعتمد على الصورة الذهنية الملتقطة فإن المسؤولية تقع على الإنسان فيما يتعلق بتلك الصورة الذهنية وكيفية التقاطها، فليس حدث الطلاق هو الذي يشكل للمرأة أو للرجل الصورة الذهنية لذلك الحدث، وإنما الإنسان بمفرده هو الذي يستطيع أن يلتقط الصورة الذهنية من ذلك الحدث، أي يستطيع أن يأخذ الفكرة التي يريد أن يتعامل على أساسها من ذلك الحدث.

وليفسر حدث الطلاق كيفما يشاء، وبالطريقة التي يريد، فإن كانت الصورة الذهنية الملتقطة من الطلاق أنه دمار للإنسان، والتقط الإنسان تلك الصورة الذهنية من الطلاق، فإن ذلك ليس نهاية المطاف في التعامل مع الصورة الذهنية الملتقطة، لأن الإنسان يستطيع أن يعالج تلك الصورة الذهنية الملتقطة، ويحولها من صورة دمار إلى عمار ببعض الألوان التي يملكها،

وبعض الخبرات التي اختزنها، سواء من القيم الدينية أو الاجتماعية، فالخير دائماً فيما اختاره الله: ﴿وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُواْ شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ

وَعَسَى أَن تُحِبُّواْ شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ)[٢٠].

يستطيع الإنسان أن يعدل الصورة الذهنية، ويصغّرها أو يكبّرها حسب خبراته ومهاراته، فإن وجد أن الطلاق يمكن أن يترتب عليه آثار مدمرة لحياته فلابد أن يغير الزواية التي يتعامل معها الإنسان.

فمثلاً: الطلاق الذي نحن بصدده نجد أن المرأة قد شعرت بأن مسؤوليات الأولاد ستكون عليها كبيرة، ومن ثم يمكن لها أن تقبلها بأن تقول: يمكن كذلك الأجر أن يكون كبيراً، وصلتي بأولادي ورعايتي لهم كبيرة، واقترابي من أولادي كبيراً، واستثماري فيهم منذ الصغر كبيراً، كل شيء سيكون كبيراً وأن معرفتي بهم عن كثب هو الذي سيكون استثماري في أولادي على المدى الطويل.

القضية أن من استعان بالله أعانه الله، ويجب أن أزيد متعتي بالأولاد، والوقت الذي سأقضيه معهم سيكون في صحيفة أعمالي، ويمكن أن تزيد على هذه الصورة: أن التعاون داخل البيت بغياب الأب هو أحسن وسيلة لتنمية المسؤولية عند الأولاد، فكل واحد يجب أن يعتني بأغراضه، ويقوم بمسؤوليات..فالقضية قضية ترتيب وتنظيم للأوقات والطاقات، المسألة إدارة أسرة بعائل واحد، وفي هذا تنمية للإمكانات القيادية عند الأم، وستكون نموذجاً عند أولادها.

إن خبرتي في التعامل مع حالات الطلاق تؤكد لي أن الطلاق بحد

---

٢٠. سورة:البقرة ٢١٦.

ذاته ليس فيه عيب، وليس مشكلة، ولا مصيبة، وإنما هو حل لكثير من العقبات بين الزوجين للتمتع بالحياة، وليس هناك آثار لهذا الطلاق على الأولاد إلا في حالة تأثر الوالدة بذلك، ولكن النساء اللائي لا يتأثرن فإنهن سيكن عوناً لأودهن بطريقة إيجابية، ليس للطلاق أثر على الأولاد إلا في حالة تأثر أحد الزوجين.. المسألة مرتبطة بالوالدين وليس بالأولاد.

الخطوة السادسة: فهم الصورة الذهنية: القضية المرتبطة بالحدث الخارجي هي مسألة داخلية، ليس لها ارتباط بذاك الحدث، اللهم إلا لالتقاط الصورة من الحدث الخارجي، ولابد لمن أراد أن يتعامل مع الحدث الخارجي أن يفهم أن التعامل ليس مع الحدث، وإنما مع تلك الصورة الملتقطة من الحدث، فإذا تعامل الإنسان واختار الاستجابة، أو المواجهة فإن هذا الاختيار ليس منصبّاً على الحدث الخارجي، وإنما محور تلك الاستجابة منصب حول الصورة الذهنية التي شكلها.

ولهذا لابد أن يفحص الإنسان تلك الصورة الذهنية التي التقطها عقله من الحدث الخارجي، قبل أن يبحث عن حل، أو استجابة في مواجهة تلك الصورة، فمهما كان نوع الصورة التي تم التقاطها من الحدث الخارجي فإنه يمكن أن يلعب الإنسان بتلك الصورة بالطريقة التي يريدها، فإن من أهم صفات الصورة الملتقطة أنه يمكن التحكم فيها، وتبديلها، وتحويرها إلى درجة يمكن تشكيلها،

وإعادة تشكيلها مرة أخرى.

فعلى سبيل المثال: عندما تلتقط المرأة الصورة من العالم الخارجي أن الطلاق فيه فراق للعلاقة الحميمة بينها وبين زوجها، وأنها لم تعد تشعر بتلك الحميمية، ففقدت زوجاً كان يؤنس وحشتها، فهي تفقد الأمن والأمان، يمكن لهذه الصورة الذهنية أن تستبدل تماماً، فلو كان فيه حميمية أو ذرة من الحب لم يطلق، ولو كان هذا الإنسان يستاهل قلب المرأة لما طلقها تحت أي ظروف.. ويمكن أن تضيف إلى هذه الصورة بعض الألوان على سبيل المثال: إن هذا الرجل لم يتحمل مسؤوليته كاملة، حتى وإن كنت طلبت الطلاق فيجب ألا يطلقني، ولكنه لم يكن رجلاً يُعتمد عليه، ولهذا كنت أعيش في وهم ظل الرجل، وليس الرجل.. ليس مع مثل هذا الإنسان أمان، فخير لي أن أطلَّق من الآن حتى أستطيع أن أتحمل مسؤولية نفسي قبل أن يمر العمر، ويفوت الأوان، ولا أستطيع أن أتحمل هذه المسؤولية.. القضية: خير لي أن أطلَّق الآن من أن يمر الزمن، ويفوتني الوقت دون أن أتعلم كيف أعتني بنفسي، ليس مع هذا الإنسان أمان، وإنما الأمان مع نفسي ومع ذاتي.. لم أفقد شيئاً، فالذي يبيعني أبيعه، ولا يمكن لذاتي أن تقبل شخصاً لا يريدني، القضية بالنسبة لي حماية ذاتي من الأخطار الخارجية، وهذا الزوج في الواقع خطر عليَّ لأنه لا يتحمل مسؤولية ذاته.. فكيف بمسؤولية الآخرين عنده؟

إذاً يمكن أن تتحكم وتتلاعب الزوجة بتلك الصور الذهنية التي

كونتها من قضية الطلاق، ويمكن أن تكبّر الصورة، أو تصغّرها بحسب ما تراه مناسباً لها..

وما نريد تأكيده أن الصورة أصبحت داخلية، وأن التلاعب بها تحت تصرف الإنسان، فيجب ألا تكون الصورة مشقية له، فإن كان الأمر كذلك فلابد أن يبدلها لكي تسعده الصورة الذهنية.

الخطوة السابعة: التحكم في الفترة الزمنية بين الاستجابة والتقاط الصورة: إن تعاقب الأحداث في حياة الإنسان لا تنتهي، وهذه قضية من طبيعة الحياة، ويجب أن يتعلم الإنسان كيفية التعامل مع أحداث الحياة حسب خبراته منذ طفولته حتى وفاته، فإذا استطاع الإنسان أن يتروّى في التقاط الصورة أو في الاستجابة لتلك الصورة الذهنية، فإن الاستجابة التي يختارها ستكون لصالحه على وجه العموم، فإذا تم الطلاق فإن المرأة أو الرجل لابد أن يضع في اعتباره أن الأولوية بالنسبة له هي ضبط انفعالاته قبل أن يتخذ قراراته تجاه الصورة الذهنية المتكونة من الحدث الخارجي وهو الطلاق.

وضبط الانفعالات يكون بواسطة أمور كثيرة من بينها الحركة المستمرة التي يمكن أن يفرغ انفعالاته فيها، ويكون كذلك بإدارة حوار مع ذاته، أساس هذا الحوار المحافظة على الذات من الانفعالات، فالمرأة في هذه الحالة لابد أن تتحرك إما بالرياضة، أو

بالرسـم، أو الكتابـة، أو الصـلاة.. أو غير ذلك مـن الحركات التي تخفف الشـحنات الانفعالية عندها، يجب أن تتوقف عن التفكير في موضـوع الطـلاق، وتركز على كيفية المحافظة عـلى الذات من تلك الانفعالات، لأن الانفعالات هي أسـاس تدمـير الذات بأنواع من الأمراض الكثيرة.

ولهذا فإن حل مشـكلة الطلاق ليس أولويـة، ولكن المحافظة على الـذات هو الأولوية التي يجـب أن تكون واضحة في ذهن المرأة عند مواجهة حدث الطلاق أو غيره من الأحداث الأخرى، يمكن لهذه المرأة أن تمشي، تركض، تلعب أي نوع من أنواع الرياضة كالسـباحة مثـلاً، تطبخ، ترتب أثـاث البيت، تصلي، ترسـم، تكتب، تفعل أي شيء فيه حركة للجسد، حتى تستطيع أن تفرغ الشحنات الانفعالية لديها،

هل يستمر الإنسان في تلك الحركات؟

الجواب يعتمد على شدة الانفعال عند الإنسان، فإن كانت انفعالاته شـديدة فلابد أن يتحرك حتى تخف تلك الانفعالات، وقد تسـتمر معـه أيامـاً أو شـهوراً، فإذا خفّـت تلـك الانفعالات فـإن التعامل مـع الصـورة الذهنية واختيار أفضل الحلـول لمواجهة تلك الصورة سـيكون لصالح الإنسان.. القضية مرتبطة بتأخير الاستجابة إلى أن تنخفـض الانفعـالات، فإذا تم ذلك فإن الحلم هو سـيد الأخلاق،

وما الحلم إلا تأخير الاستجابة عند تشكيل الصورة الذهنية، وما دخل الرفق شيئاً إلا زانه، وحيث إن ضبط اللحظة بين تشكيل الصورة والاستجابة هو أمر حاسم، فإن مَنْ تدرب على ضبط تلك اللحظة فقد نجح في التعامل مع الصورة الذهنية المتشكلة بطريقة هادئة وباتزان، وبذلك يستطيع أن يختار عقله الاستجابة المناسبة التي تعينه على التفاعل مع صوره الذهنية، ويعيد اختلال التوازن إلى مستوى الاعتدال، ويشبع الحاجات النفسية التي اختل التوازن لنقصها.

الخطوة الثامنة: تشكيل الواقع من الداخل: عرضنا في هذا التصور كثيراً من المعاني التي نريد إثباتها لكي يواجه الإنسان أحداث الحياة على بصيرة من أمره، وأكدنا أن واقع الإنسان ليس بما يحيط به من أحداث أو أشخاص، وإنما بما يحمله في عقله من صور ذهنية، فمن زعم أن الواقع يضغط عليه فليعلم أن ذلك الزعم باطل، لأن الذي يضغط عليه هو مجموعة الصور التي اختارها لتشكّل واقعه الداخلي.

واقع المرأة المطلقة ليس فيما يراه الناس أو ما يحيط بها من ظروف، وإنما فيما تراه لنفسها من أفكار تختارها لتشكل حياتها، فإن اختارت أن حياتها ستكون في همٍّ وغمٍّ ونكدٍ، فإن ذلك سيكون لها لا محالة، لأن الأفكار على أشكالها تنجذب كما أن الطيور على أشكالها تقع، فتفاءلْ بالخير تجدْه، وتوقعك واقعك.

فالصـورة التـي تضعها في عقلك سـتجدها في واقعـك بشرط أن تثبـت تلك الصورة الذهنية التي تجول في عقلك، وأن تكون صورة واضحة، بغض النظر عما يجري في العالم الخارجي.

تسـتطيع المـرأة أن تختـار لحياتها ما يكون أفضل وأسـعد وأحسـن وأكثـر انطلاقـة بعد الطـلاق، وتفكر كيف تسـعد حياتهـا، وكيف تحسِّن من ممارسـاتها.. القضية صور ذهنية تختارها بنفسك وتشكل تعاملك على أساسـها بغـض النظر أكرر ذلك مـرات، ومرات عن الظـروف الخارجيـة التي تحيط بـك، لأن التعامل سـيكون حتماً مع تلك الصورة الذهنية التي شكّلتها، وليس مع الحدث الخارجي.

ليس للحدث الخارجي عوامل ضغط، ما لم يقبل الإنسان أن يختار صـوراً ذهنية تضغط عليـه، وأما إذا اختار أفـكاراً تطلق سراحه في نواحي الكون فإنه سيكون حراً طليقاً كما يرسم لنفسه.

ليس للإنسان واقع خارجي يضغط عليه، وإنما هناك عالم خارجي لا يتعامل معه الإنسان، وإنما يتعامل حسب الصورة الذهنية التي يلتقطها الإنسان لكي يشكل واقعه، ومن رحمة الله بهذا الإنسان أنه محصّن، لا يستطيع أحد أن يخترق حصونه من الداخل إلا بموافقته هو!!

وتكوين صور ذهنية تسمح للعالم الخارجي أن يخترق حصون هذا الإنسـان ويشكل له شرنقة قد ترديه.. يسـتطيع الإنسان أن يرفرف بعيـداً عن العالم الخارجي، وأن يشـكل له صـوراً ذهنية يتعامل على أساسها مع العالم الخارجي.

الخطوة التاسعة: دراسة العالم الخارجي: تواجه المرأة الطلاق كحدث خارجي، ولكنها تشكل لها واقعا داخلياً من مجموعة الصور الذهنية التي تختارها لكي تتفاعل معها، ومن ثمَّ تتخذ موقفاً نحو ذلك الحدث الخارجي الذي لم يعد خارجياً، وإنما أصبح صورة ذهنية عند المرأة التي تلقت الطلاق كحدث من أحداث الحياة المتكررة، وقد يكون بالنسبة لها فريداً، لكن الحدث بوصفه حدثاً يتكرر في كل زمان ومكان.

وتحدثنا أن المرأة تتعامل مع الصورة الذهنية التي اختارتها من ذلك الحدث الخارجي، وبدّلت فيها أو حورت في أبعادها، صغّرتها أو كبّرتها حسب ما يحلو لها من تصورات، لكن عندما تتعامل مع الصورة الذهنية فإنها تختار استجابة نحو تلك الصورة الذهنية، ومن ثم تكون المرأة التي وقع عليها الطلاق مخيرة أن تخرج تلك الاستجابة إلى العالم الخارجي، فتكوّن قراراً أو موقفاً سلوكياً نحو ذلك العالم الخارجي، أو تبقي الموقف داخلياً، ولا تظهره للعالم الخارجي، فيكون اختياراً وليس قراراً.

إن اختيار الموقف أو الاستجابة السلوكية للمرأة تجاه صورة الطلاق يجب أن يكون نحو الصورة الذهنية للمشكلة، وبعد ذلك تدرس المرأة الطلاق والمرتبطين بذلك الحدث، وتفحص آثار القرار الذي اختارته، وأثره على كل الأطراف المعنية مثل الأولاد، والأهل، وغيرهم مما يعنيها أمرهم، وتريد أن تخفف من الآثار المترتبة على

هذا القرار، ولابد أن تكون الأولوية في اختيار الاستجابة.

أي أن القرار هو من ذات المرأة نفسها، والآخرون يأتون في المرتبة الثانية، وهذا الأمر ليس أنانية، وإنما قمة المسؤولية، لأن الإنسان مسؤول عن ذاته في الدنيا والآخرة، وكذلك مسؤول عن قراراته، وليس مسؤولاً عما يفعله الآخرون، وعلاقته بالآخرين هي النصيحة.

ولكن في نهاية الأمر كلٌ يتحمل آثار قرارته، فعندما تدرس المرأة اختياراتها أي الاستجابة المناسبة حسب الصورة الذهنية فلابد أن تنظر إلى العالم الخارجي، وتعرف عناصره وكيفية التعامل مع تلك العناصر بعد اختيار الاستجابة بناءً على صورتها الذهنية المرتبطة بذاتها.

علي سبيل المثال:

هل تقيم قضية في المحكمة حتى تطالب النفقة؟

أو تتصل بأهل الذكر حتى يصلحوا بينهما؟

هل تترك الأولاد لرعايته أو تتحمل الحضانة؟

هل تكون في بيت وحدها، أو تكون معه في نفس البيت؟

مئات المواقف يمكن أن تأخذها المرأة بناءً على الصورة الذهنية التي كوّنتها من الحدث الخارجي، وليس هناك نهاية لتلك الاستجابات

والخيـارات، ومـن زعـم أن المـرأة ليس لها خيـار فقد حجّـم قدرة الإنسـان عـلى اختياراته.. ليس لاختيارات الإنسـان حـدود إلا ما يراه هو ذاته.

الخطوة العاشرة: إرسال الاستجابة الداخلية (القرار) للعالم الخارجي: نصل في هذه المرحلة إلى بلورة الاستجابة المختارة بناءً على الصورة الذهنية الملتقطة من العالم الخارجي، وبعد تلك الاسـتجابة المختارة المدروسة حسـب الآثار المترتبة على هذا القرار تأتي مرحلة كيفيـة إخراج هذا القرار للعالم الخارجـي، فلكل مقام مقال، ولكل حادث حديث، ولكل شخص ما يناسبه.

تمر المرأة بتلك المراحل بسرعة البرق، لأن التعامل يكون مع العقل، وليس مع السلوك الخارجي فكل تلك العمليات لا تأخذ من المرأة وقتـاً كبيراً، اللهـم إلا إذا باعدت بين تكوين الصورة والاسـتجابة كي تمارس الحلم عند اختيار القرار.

نريد من الإنسـان أن يتعلم كيف يتمالك نفسـه، وأن يكون سلوكه الذي يتعامل به مع الحدث غير منقاد بواسطة العنصر الانفعالي، بل عليه بالحركة لكي يغير سيطرة العنصر الانفعالي إلى العنصر الحركي لكـي نضمن له التـوازن في التعامل مع أحداث الحياة، فإن نجحت المرأة في ضبط انفعالاتها فإنها كذلك تستطيع أن تلتقط تلك الصورة بالزاويـة التي تخدم أهدافهـا! ولكن إذا كانت الشـحنات الانفعالية

مسيطرة في أثناء التقاط الصورة الذهنية فإن حرية التقاط الصورة الذهنية تكون محدودة.

تلتقط الصورة الذهنية من الحدث الخارجي (الطلاق) وتتكون صوراً ذكرنا أمثلة عليها، وقد تكون هناك صور لم تخطر في بالنا، ولكنها على الأقل صور ذهنية يتم التقاطها من الحدث فتتشكل في العقل.

ويجب أن نلاحظ أن العقل لا يتفاعل مع الحدث الخارجي (الطلاق) بعد تكوين الصورة (أي فكرته عما يعنيه هذا الحدث بالنسبة له) وحيث إن الصور متعددة جداً، فإن الاستجابات كذلك متعددة، وليس فقط التعدد في الاستجابات، وإنما كذلك في إمكانات تعديل الصور الملتقطة داخل العقل قبل البحث عن استجابة معينة للتفاعل معها.

ومن عرف هذا المعنى فإنه يستطيع أن يختار ما يشاء من استجابات حسب الصور الذهنية، فإن أراد استجابة بعينها، فإن لديه خياراً آخر، وهو تبديل الصور الذهنية حسب تلك الاستجابة التي يريد أن يختارها.

إذاً قوة الاختيار عند الإنسان تكمن في مواضع كثيرة تبتدئ من إمكانات تغيير زوايا التقاط الصورة من الحدث الخارجي، والتعديل في الصورة الملتقطة لكي تناسب ما يريد.

وكذلك اختيار الاستجابة التي يريد حسب الصورة التي اختارها، وعند تكوين الصورة الذهنية فإن التفاعل معها يكون على أساس اختيار استجابة سلوكية نحو تلك الصورة الذهنية.

من أمثلة تلك الصور الذهنية الملتقطة: (تفرح المرأة بتلك الصورة الذهنية ترى مستقبلها مشرقاً تخلصت من أعباء وشقاء نالت حريتها بعد معاناة طويلة).

الاستجابة التي ستختارها المرأة ليست مرتبطة بالحدث الخارجي، ولكنها مرتبط بالصورة الذهنية التي شكلتها في عقلها، ودائماً تكون الاستجابة المختارة عبارة عن سلوك كلي، وقد تأخذ الاستجابة أشكالاً متعددة، مثل:

- تعد العدة لمستقبلها.
- تتصل بأهلها وتناقش معهم موضوع الزواج.
- تفكر في الخطوة التالية في المطالبة بحقوقها ومصروفها.
- التخطيط للانتقال أو المكوث في البيت.
- لملمة شتات ذاتها.
- الصراخ والعويل والهم والغم.
- التآكل الداخلي، وترك ذاتها للأمراض النفسية والجسدية تنهش فيها.

• التفكير في كيفية الحصول على زوج جديد.

• تقديم أوراقها للجهات المختصة، وتخليص معاملاتها من الإدارات الحكومية الرسمية.

• تراجع نفسها وتفكر في كيفية استعادة الزوج الذي عرفت قدره بعد الطلاق.

• ترك مسؤولية الأولاد له حتى تستطيع أن تبحث عن بديل.

• تعيد حساباتها.

...أو غير ذلك من تلك الاستجابات، والشرط الأساسي في اختيار الاستجابة المناسبة هو ضبط الانفعالات عند اختيار الاستجابة.

الطلاق حدث، والصورة الذهنية الملتقطة من ذلك الحدث تختلف من شخص إلى آخر فكل إنسان لديه صوره الذهنية، ضبط الانفعال في حالة التقاط الصورة يحفظ للإنسان التقاط صورة غير مشوّشة أو مهزوزة..التفاعل مع الصورة الذهنية يحتاج إلى ضبط انفعال آخر، لكي يختار الاستجابة المناسبة، ولهذا فإن إعطاء فترة زمنية لتخفيف سيطرة العنصر الانفعالي على قيادة عناصر السلوك الآخر مهمة في غاية الضرورة، وكلما زادت الفترة الزمنية بين اختيار الاستجابة وتكوين الصورة كانت الاستجابة أقرب إلى الحكمة، وكلما كانت الاستجابة حال تكوين الصورة الذهنية كانت أقرب

إلى مجانبة الصواب، اللهم إلا عند أصحاب الخبرة في التعامل مع تلك الصور الذهنية، والخبرة هي عبارة عن المرور بنفس الصور الذهنية، ومعرفة ما يصلح لها، وضبط الانفعال عادة يكون بالحركة التي تفرغ الشحنات الانفعالية.

وللحركة صور متعددة لكي تتناسب مع كل أنواع البشر، فالمشي حركة، والصلاة حركة، والرسم، والكتاب، والحديث مع الآخرين والتسبيح والتهليل، والركض، والرياضة بكل أنواعها، كل هذه حركات تخفف الشحنات الانفعالية عند التقاط صورة ذهنية لذلك الحدث الخارجي، والتوصية بالحركة عند التقاط الصورة الذهنية، أمر مرتبط بأهمية ضبط الانفعال.

وهذا الضبط أمر مهم في اختيار الاستجابة المتحررة من الانفعال، والتحرر من الانفعال عند اختيار الاستجابة لتلك الصورة الذهنية هو ما يسمى بالحكمة، ومن أوتي الحكمة فقد أتي خيراً كثيراً.



مشهد من حياة شخص

درّبتُ مجموعات من موظفي (شركة المجموعة الدولية للاستثمار) حول كيفية التعامل مع أحداث الحياة، وعرضت ما عندي من تصورات، وطلبت من الحاضرين المشاركة في قصص مماثلة من حياتهم، رفع أبوقاسم يده.. موظف في إحدى شركات المجموعة، لم ينل من التعليم الكثير، متزوج وله ثمانية عشر ولداً من زوجتين.

قدم نفسه، وقال: لديّ قصة حقيقية يشهد عليها السيد بلال الجالس بجانبي، فأنا من (حوران) من سورية، ذهبت إلى البلد قبل سنوات، وقررت أن أزوج أولاد أخي المتوفى، وتم عقد القران، ونصبت خيمة الفرح، وبدأ الاحتفال، وحضر أحد أقربائي، وأسرّ لي أن أمي مريضة، وتحتاج الذهاب إلى المستشفى، فتسللت من الحفل، وذهبت إلى أمي ونقلتها إلى المستشفى، وأدخلت العناية المركزة، ثم عدت إلى الحفل لكي أكمل ما بدأناه، وصلني خبر من المستشفى أن أمي تُوفيت، وطلبت من المستشفى أن تبقيها في الثلاجة حتى الساعة الخامسة غداً وأكملت المشاركة في حفل الزفاف لأبناء أخي.

ويضيف أبوقاسم: يا دكتور، الأموات يجب ألا يوقفوا مسيرة الأحياء، حضر أحد إخوتي يستفسر عن حالة أمي فقلت له: إنها مازالت في العناية المركزة، ولكنها ستتحسن إن شاء الله قريباً،

يضيف أبو قاسم قائلاً: كان عليّ أن أطلب من الخياطة أن تحضر كفن أمي، دون أن يدري أحد، وذهبت إلى ثلاثة عمال، وطلبت منهم أن يحفروا لأمي قبراً، ثم عدت إلى الحفلة لإكمال الفرحة مع أولاد أخي.

يضيف أبو قاسم قائلاً: والله إني أحب أمي حباً جمّاً، ولكن هناك واجباً لهؤلاء الأبناء، ووفاء لأخي المتوفى أن أكمل فرحة أولاده.. انتهى الحفل في اليوم التالي الساعة الثانية ظهراً، ثم نقلت خيمة العرس إلى مكان العزاء، وتقبلت تعازي الناس بالوالدة رحمة الله عليها بعد أن أنهيت الاحتفال بزواج الشباب.

قصة عرضها شخص من عامة الناس، لكنه مارس ضبط الانفعال، فيمكن تصنيفه حسب تصورنا أنه مارس قوة الاختيار في ضبط الانفعالات، وتعامل مع الصورة الذهنية التي التقطها من الحدث فقدان الوالدة إن الأقدار بيد الله سبحانه وتعالى، ويجب ألا نخلط الحابل بالنابل فلكل مقام مقال، ولكل حادث حديث، ففصل بين الاحتفال والواجب تجاه أمه، وقد نجح.

ملخص التفاعل مع الحدث

تحدثنا فيما سبق عن القرار كسلوك، والأحداث كصور ذهنية، وفي هذا الجزء من الموضوع سنتحدث عن طرائق التفاعل مع الحدث لكي نحصل على نتائج طيبة حسب المعايير التي نتفق عليها، ولكن

النتيجة ستكون لصالح الإنسان في إعادة التوازن إلى ذاته، وفي قبول وحماية وتنمية هذه الذات الإنسانية.

التفاعل هو الطريقة التي يلتقط فيها الإنسان الصورة حول الحدث الخارجي، وذلك بهدف نقلها إلى العقل للتفاعل معها في المرحلة الثانية، لتكوين استجابة سلوكية لكي يواجه الحدث.

وهناك نوعان من التفاعل في كل الأحداث الخارجية:

أولاً: تفاعل الإنسان مع الحدث الخارجي فقط لتكوين صورة ذهنية عن ذلك الحدث، وليس لتكوين استجابة تجاه الحدث الخارجي.

ثانياً: تفاعل داخلي مع الصورة الذهنية لاختيار استجابة مناسبة بناءً على تلك الصورة الذهنية.

والتفاعل هو العمليات التي يتبعها الإنسان لكي يختار الصورة الذهنية، والزاوية التي يلتقط بها تلك الصورة، وكيفية تلوينها، وكذلك الطرق التي يتفاعل فيها العقل مع تلك الصورة الذهنية لكي يختار الاستجابة من بين البدائل المختلفة، ونوع السلوك الذي يواجه به الحدث، فإذا واجه الإنسان خسارة مالية فإن الطرق والعمليات العقلية التي يولدها العقل لتكوين استجابات يتخذها لمواجهة الخسارة هي التفاعل الذي نقصده.

والتفاعل مع الصورة الذهنية لاختيار الاستجابة المناسبة هي الخلطة الذهنية للمعلومات، والخبرات، والإمكانات التي تشكل مجموعة خياراته تجاه الحدث الخارجي، والذي أصبح صورة ذهنية داخلية.

فتكون الاستجابة عبارة عن نتيجة الصورة الذهنية بألوانها التي شكلها الإنسان، وكذلك ما يختزن في عقله من خبرات سابقة في كيفية التفاعل مع مثل تلك الصور الذهنية.

والتفاعل دائماً يتم في صورة سلوك داخلي أولاً، أي أنه يختار الاستجابة داخل عقله، ويستطيع أن يراها ويفحصها قبل أن تتبلور إلى العالم الخارجي، ومن ثم يخرج هذا السلوك المختار على صورة قرار يواجه فيه الحدث الخارجي، والذي تشكل في صورة ذهنية، فالقرار يسبقه اختيار، والفرق بينهما أن الاختيار هو القرار قبل ولادته إلى المحيط الخارجي مثله كمثل الجنين المتشكل في رحم امرأة، فإذا خرج أصبح وليداً، وكذلك الاختيار إذا خرج فقد أصبح قراراً، يستطيع الإنسان أن يقلب الاختيار قبل أن يتحول إلى قرار، وهذا التقليب والتفكير هو الذي يسمى التفاعل مع الصورة الذهنية التي تم التقاطها من الحدث الخارجي.

وكلما كانت المسافة الزمنية بين الصورة الذهنية، والاستجابة لها (القرار) كبيرة استطاع الإنسان أن يعطي للتفاعل زمنه في الاختيار

الصحيح، فعندما يكون الاختيار وهو القرار في صورة جنين زمناً يمكن أن ينجح الإنسان في تكوين جنين صحيح عندما يحين موعد الولادة.

وعندما نتكلم عن الفترة الزمنية بين الصورة الذهنية والاستجابة (القرار)، إنما نتكلم عن صورة نسبية فبعض الصور الذهنية تتطلب أن تكون المسافة بين الاستجابة والصورة قصيرة جداً، لأنها إذا تأخرت عن تلك المدة الزمنية لم يعد لتلك الاستجابة فائدة تذكر، فكما أن الجنين إذا ولد قبل أوانه قد يتشوه، فكذلك إذا تأخر عن موعد ولادته قد يموت، وبذلك لا تكون له قيمة.

والاستجابة للصورة الذهنية ينطبق عليها نفس القاعدة، ولكن ما نوصي به على وجه العموم أن تكون هناك مسافة زمنية في عملية التفاعل مع الصور الذهنية، والاستجابة لها، حتى وإن كانت تلك المسافة الزمنية هي عبارة عن لحظة، أو وقفة بسيطة لاختيار الاستجابة في مواجهة الصورة الذهنية التي تشكلت من خلال التقاط الحدث الخارجي.

والخبرة الإنسانية تعلمنا قاعدة مهمة: إن الحلم هو عبارة عن إعطاء التفاعل مداه الزمني تجاه الصورة الذهنية، أي أن الإنسان الحليم هو ذلك الذي يلتقط الصورة الذهنية من الحدث الخارجي، ثم يخزن هذه الصورة، ويقلبها فترة من الزمن تتناسب مع تلك الصورة الذهنية.

ثم يختار الاستجابة التي تتناسب مع الصورة التي كونها بمداها الزمني المناسب، فالحلم يرتبط بالمدى الزمن، وبالمسافة بين الاستجابة لتلك الصورة الداخلية، والحدث الخارجي.

وإن الهوج أو السفه هو عبارة عن مثير واستجابة بمعنى: أن الأهوج، أو السفيه هو الذي يستجيب بدون فترة زمنية لتلك الصورة الذهنية لحظة التقاطها.. القضية في سرعة الاستجابة.. وأحياناً تكون استجابته مبرمجة أو تلقائية دون تفكير يذكر.

أي أن بعض الناس قد تبرمج على استجابات محددة، فأصبحت الأحداث الخارجية تشكل له صوراً ذهنية، أو يلتقط لها صورة ذهنية سريعة، ومن ثم يستجيب لتلك الصورة الذهنية دون فترة تفكير بين اختيار الاستجابة والتقاط الصورة.

أما الحليم فإن الوضع مختلف عنده.. إن لكل حدث صورة ذهنية حسب ما يخدم أهدافه الداخلية، ومن ثم يستجيب لتلك الصورة الذهنية في شكل استجابة، أو فعل مختار يفكر فيه حتى يخرج في صورة قرار ناضج انفعالياً.. وعند السفيه لكل فعل ردة فعل سريعة الاشتعال، وتكون النتيجة عدم ضبط القرار!!

وممارسة الحلم يعطي الإنسان فرصة كبيرة في إنضاج عملية الاختيار، والحكيم هو الذي يختار الاستجابة الداخلية بناء على غربلة معلومات سابقة، وخبرات مرت عليه، أو ربط عمليات،

وتحليلات عقلية بعضها ببعض، لكي يختار الاستجابة المناسبة التي تخدم أهدافه وقد يتخيل الحكيم ما يترتب على هذا الاختيار من آثار، فيختار الاستجابة المناسبة حسب الخبرة الماضية، وكذلك حسب التوقع المستقبلي[21].

مفهوم الحكمة: التفاعل مع الحياة يحتاج إلى تروٍّ وحكمة، وتعريف الحكمة في أبسط صورها: هو وضع الشيء في موضعه.

ومن منطلق نفسي فإن الشيء لا يوضع في مكانه إلا إذا كان نتيجة تفاعل ببصيرة، وليس نتيجة الانفعال السريع الذي يحرق الأخضر واليابس، فمن أراد الحكمة فعليه عند تفاعله مع صوره الذهنية بضبط الانفعال عند اختيار الاستجابة لتلك الصورة، وضبط الانفعال يكون بالحركة التي تخفض مستويات سيطرة الانفعال، وتحول ذلك الانفعال من موقع القيادة لبقية عناصر السلوك إلى عنصر سلوكي تابع للحركة، ولا شك أن الحكيم يختار من مخزونه السلوكي ما يناسب تلك الصورة الذهنية، ويحقق أهدافه التي يريدها.

---

٢١. وقد لوحظ ذلك التأني لدى رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، من ذلك ما روي أن أنساً كان يمشي مع النبي (صلى الله عليه وسلم) وعليه برد نجراني فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة حتى نظرت إلى صفحة عنق النبي (صلى الله عليه وسلم) قد أثرت بها حاشية البرد من شدة جبذته، ثم قال: يا محمد، مُرْ لي من مال الله الذي عندك فالتفت إليه رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ثم سكت وضحك، ثم أمر له بعطاء» فالملاحظ على النبي عليه (الصلاة والسلام) هو سكوته وإعطاء نفسه فرصة حتى يفكر فيما هو يتناسب مع أهدافه الداخلية قبل أن يتخذ قراره، ثم كان قراره الذي لم يكن مندفعاً بالانفعال.

فالحكمة تكمن في اختيار استجابات داخلية تكون نتيجتها مزيداً من قبول وحماية وتنمية الذات، فاختيار الاستجابة المناسبة بعد أخذ الفترة الزمنية المطلوبة هو عين الحكمة، وقد تكون الحكمة هي عبارة عن غربلة الماضي للبحث عن استجابات مناسبة، وكذلك توقع المستقبل لكي يرصد الآثار المترتبة على القرار (الاستجابة المختارة).

العقل أداة التفاعل: تحدثنا عن نوعين من التفاعل لتكوين الاستجابة السلوكية، والتي تسمى (الاختيار) عندما تتشكل في داخل العقل، فإذا خرج إلى العالم الخارجي سميت (قراراً).

النوع الأول: هو التفاعل مع الحدث الخارجي لتكوين صورة ذهنية تلتقط في أثناء حدوث الحدث عن طريق الحواس الخمس، لكي تنتقل إلى العقل، ومن ثم تتم معالجتها.

والنوع الثاني: هو التفاعل مع تلك الصورة الذهنية الداخلية لتكوين استجابة نحو تلك الصورة الذهنية التي التقطها العقل، ونقلها من الحدث الخارجي، وأجرى عليها معالجات مختلفة حسب خبراته، ومعلوماته قبل أن يستجيب لها، والهدف من تلك الاستجابة هو استعادة التوازن إلى الذات بعد أن حصل لدى الإنسان اختلال سلوكي في صورة من الصور، إما انفعالاً (خوف)، أو اضطراباً جسدياً (جوع أو عطش)، أو تشتتاً عقلياً (سرحان أو نسيان)،

أو حركياً (رعشة أو هروب) نتيجة الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي.

وحيث إن العقل هو أداة الإنسان لإجراء تلك العمليات من التفاعل الخارجي لتكوين الصورة، وكذلك التفاعل الداخلي لتكوين الاستجابة لتلك الصورة الذهنية، وذلك لاستعادة التوازن، وتحقيق القبول والحماية والتنمية، فإن دراسة العقل وكيفية استخدامه أمر في غاية الأهمية لكي نفهم كيفية عمل العقل، ومن ثمَّ نستطيع أن نتنبأ بعملياته، وبعد ذلك يمكن التحكم في آلياته لبلوغ الأهداف التي نريد الوصول إليها.

تعريف العقل: هو موطن التقاط الصور الذهنية من المحيط الخارجي عن طريق الحواس الخمس، ونعني بالصور الذهنية ما يلي:

- المعاني التي يستقيها الإنسان من مشاهدته للحدث الخارجي، أو مواجهة ذلك الحدث.

- فيكون الإنسان فكرة معينة عن ذلك الحدث.

- أو يفهم من تلك الأحداث معاني خاصة قد لا يفهمها الآخرون.

- أو ما يستدل به الإنسان من ذلك الحدث بالنسبة له.

وبذلك يشـكّل كل إنسـان صوره الخاصة به نحو الحدث الواحد، ويختلـف الناس تجاه الأحداث بحسـب اختـلاف صورهم الذهنية التي يلتقطونها من تلك الأحداث التي توجه حياتهم.

والعقل هو أداة الإنسـان لغربلة تلك الصورة الذهنية الملتقطة من العالم الخارجي، نتيجة الأحداث التي تتم به، وتكون الغربلة حسب خبرة الإنسـان وتدريباته على التعامل مع الصـور الذهنية المتلقطة، فبعض الناس قد تبرمج على تعامل بسـيط على أساس أن لكل فعل ردة فعل مسـاوية له في المقدار ومعاكسة له في الاتجاه، كما هو قانون نيتون الثالث، ويحسب أن هذا القانون ينطبق على الإنسان. وليست الحقيقة كذلك!

فـإن هـذا القانون مرتبـط بالجمادات، وليـس بالأحيـاء، ففي عالم الإنسـان إن لـكل فعل فعلاً مختـاراً، وليس ردة فعـل، ولكن بعض النـاس قد برمج عقلـه أن يكون لكل فعل ردة فعـل، فيكون الأمر حسـب البرمجة، وليس حسـب الطبيعة الإنسانيةاْ والعقل هي الأداة إلى تشكل الصور الذهنية الملتقطة من العالم الخارجي، ويتم معالجتها قبل اختيار الاستجابة التي تناسب الإنسان.

ولهـذا تختلفت العقول حسـب التدريـب الذي تتلقـاه في التعامل مـع الصـور الذهنيـة، والقضيـة مرتبطـة بالتدريـب عـلى معالجـة الصـور الذهنيـة الداخلية، فكلما تدرب الإنسـان عـلى التفكير قبل

التدبير أعطى نفسه مساحة من بلورة الصور الذهنية، وتقليبها في عقله قبل أن يختار الاستجابة المناسبة لتلك الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث الخارجي.

والتدريب كذلك يتعدى إلى عملية التقاط الصور الذهنية الخارجية، والزوايا التي ينظر إليها عند عملية الالتقاط.

فالقضية مرتبطة بالتدريبات العقلية في كيفية التقاط الصورة وعرضها داخل عقل الإنسان.

والعقل هو موطن التحريض لتكوين الصور الذهنية، واستبدالها، أو قلبها أو تشكيلها بالطريقة التي تتناسب مع أهداف الإنسان الذي يريد التوصل إليها من خلال مخزونه العقلي بعد التقاطها من الواقع الخارجي عن طريق الحواس الخمس، وتحويلها إلى صورة ذهنية إنما نثبت له المرونة في كيفية التقاط تلك الصور الذهنية.

وكذلك المرونة في إعادة تشكيلها وصبغها بالألوان التي تناسب الإنسان، وليس الحدث الخارجي، فبعض الناس يظن أن تكوين الصور الذهنية هو حسب الأحداث الخارجية ويدعي أن الموقف يتطلب منه تلك الاستجابة، ويعلن أنه بشر وليس حجراً، والأمر ليس كذلك فالمواقف، والأحداث الخارجية لا تستطيع أن تُملي عليك استجابة محددة، وإنما عقله وكيفية رؤيته لتلك الصور الذهنية من الحدث الخارجي هو الذي أعطاه مسارات لتحديد تلك

الاستجابات الداخلية، ولهذا فإن الاختيار لأي استجابة لا يكون على أساس الحدث الخارجي، وإنما على أساس الصور الذهنية الداخلية، والتي شكّلها بنفسه، وتعامل معها، واختار الاستجابة التي تناسب تلك الصورة الذهنية.

فليست الأحداث الخارجية هي التي تشكل استجاباته الداخلية، وإنما الصور الذهنية التي التقطها وشكّلها، ولوّنها هي التي استجاب لها، وكوّن استجابة سلوكية محددة لها.

ويمكن للعقل أن يلعب وظيفة الزحزحة للصور الذهنية على اختلاف أشكالها، وكذلك تلوينها بالألوان التي تتناسب مع الأهداف التي يسعى إليها الإنسان، فالمرونة التي نتكلم عنها كإمكانية للعقل تنطلق من الزوايا التي تلتقط بها الصورة.

وحجم الصورة: تصغيراً، وتكبيراً.. وألوانها: سوداء، أو بيضاء.. وأثرها: كبيراً، أو صغيراً.. وضرورة الاستجابة: السريعة، أو المؤجلة... كل تلك العلميات يجريها العقل بمعزل عن الأحداث الخارجية.

ولهذا نجد بعض الصور الذهنية الملتقطة من الحدث الواحد عند بعض الناس حرجة تحتاج استجابة سريعة، بينما نفس الحدث عند آخرين يتطلب التأني|ولهذا عندما طلب أحد القادة المسلمين في أحد المعارك من أمير الجيش أن يأمر بالهجوم المبكر على الطرف الآخر،

قال له الأمير: (ما تريده بالحث نريده بالمكث).. اختلفت الزوايا لنفس الحدث، فاختلفت الصور الذهنية، ومن ثم الاستجابة لتلك الصور الذهنية، ويمكن كذلك تأجيل التفكير فيها، أو اختيار استجابة آنية لها، وكذلك يمكن تخزينها، وعدم التفكير بها.

والعقل أداة من أدوات الإنسان، لا يمكن أن يعمل بمعزل عن الصور الذهنية التي يشكّلها الإنسان داخل عقله، وبواسطة عقله كذلك، فالعقل أداة تعمل عندما تتشكّل صور ذهنية، فإن لم يكن للإنسان صور ذهنية متشكّلة داخل عقله فإن العقل سيتعطل فعله، فالأصل في عمل العقل هو وجود الصور الذهنية، سواء الملتقطة من العالم الخارجي، أو المتشكلة من داخل العقل، ونعني بها تلك الصورة التي تتخيل المستقبل، على سبيل المثال: (الأهداف الخطط النظرات المستقبلية).

ويختلف الناس في استخدام عقولهم، حسب ما تعلموه من خلال حياتهم، فكل إنسان له طريقة في استخدام عقله، وكذلك الوظائف التي يريد العقل أن يقوم بها مثل: التخزين، أو التحليل، أو التركيب، أو التفسير، أو التخيل، أو التأجيل، أو التسويف.. أو غير ذلك من تلك الوظائف العقلية المختلفة التي تعارف الناس عليها، واستخدموها إما بوعي أو بدون وعي، وسبق أن قلنا: إن العقل هو أداة من أدوات الإنسان مثله كمثل السيارة، فإن استخدام الناس للسيارات مختلف حسب ما يريدونه من السيارة، فبعض الناس

يستخدم السيارة (كأداة لنقل البضائع، أو لتوصيل الآخرين، أو للزينة، أو للسباق، أو للتنقل، أو غير ذلك من تلك الاستخدامات المتعددة).

ولو تحدثنا عن بقية أدوات الإنسان لوجدنا أنها تتعدد حسب الفروق الفردية بين الناس، وليس هناك استخدام واحد يشترك فيه كل الناس، وبناءً على هذا التصور، فإن العقل كأداة من أدوات الإنسان يختلف استخدامه حسب ما تعود عليه الإنسان، وحسب المنهج الذي يتبعه العقل للتفاعل مع الأحدث الخارجية، وكيفية التقاط الصور الذهنية، وكذلك كيفية التلاعب، والمرونة في تلك الصور الذهنية، واختيار الاستجابات المناسبة التي تتناسب مع أهداف الشخص ذاته.

طرق استخدام العقل: وإذا حددنا أن العقل أداة، فإن هذه الأداة قابلة للاستخدام، وليس هناك استخدام إلا على أساس طريقة أو خطوات، ونعني بها:

- الأسلوب الذي يعمل العقل على أساسه.

- أو الخطوات التي يتبعها العقل لالتقاط الصورة الذهنية، ونقلها إلى العقل لمعالجتها، ومن ثَمَّ اختيار الاستجابة المناسبة لها.

والخطوات التي نعنيها في عمل العقل مثلها كمثل الطرق التي تسلكها السيارات للوصول إلى مبتغى الإنسان، فإن لم يكن

للإنسان غاية أو مكان يريد الوصول إليه فلن يكون لهذه السيارة وظيفة، ولكن إذا عرف الإنسان المكان الذي يريده فإن استخدامه للسيارة يكون سهلاً.

إذاً استخدام السيارة بالطريقة المثلى يعتمد على تحديد المكان أولاً، فإذا تحدد المكان أصبح البحث عن الطريق المؤدي إلى ذلك المكان عملية سهلة، ومن ثم فإن للسيارة استخداماً فعالاً ليصل الإنسان إلى المكان، ولهذا فإن من لم يكن له مكان يريد الوصول إليه فإن سيارته ستكون عديمة الفائدة كأداة نقل، وكذلك الحال بالنسبة للعقل إن لم يكن للإنسان هدف يريد الحصول عليه فإن العقل سيكون عديم الفائدة، لعدم وجود صور ذهنية يعمل لتحقيقها.

إن تعطيل العقل يكون بغياب أهداف للإنسان، فإن غابت أهدافه فقد تعطل عقله عن العمل، لأن العقل يعمل من خلال صور ذهنية، وليست الأهداف إلا صوراً ذهنية يرسمها الإنسان داخل عقله، فيعمل العقل للبحث عما يحقق تلك الصور الذهنية الداخلية، ويستخدم العقل كل الإمكانات المادية والمعنوية، والعلاقات الخارجية، والخبرات التاريخية لتحقيق تلك الصور الذهنية التي وضعها الإنسان لعقله، والمتمثلة في أهداف يسعى لتحقيقها في مسيرة حياته.

ومع الأسـف فإن معظم الناس لا يدرك طريقة عمل عقله، ولهذا فقد سـلّم عقله لأحداث الحياة، وللخبرات التي قد لا تكون طيبة، ولا سـليمة، ولهـذا فـإن عمـل العقل في معظـم الأحيـان لا يكون لصالحه، ويظن أن الدنيا من حوله تعمل ضده، ويعلل بعض الناس ذلـك بـأن الحـظ لم يحالفه، بل إن بعـض الناس يلجـأ إلى (الأبراج) لكـي يستعين بها على كيفيـة اتخاذ قراراتـه، أو بعض النـاس الذين يدعـون معرفة المسـتقبل لكي يبرمج عقله حسـب الصـور الذهنية التي يرسـمها له هؤلاء الناس، ومن ثَمَّ يظن أنهم يحسـنون صنعاً!! والأمـر ليس متصـلاً بالعالم الخارجـي بقدر ما هـو متصل بالصور بالذهنية، وفي طرائق استخدام العقل استخداماً صحيحاً على أسس واضحة.

ونظراً لأننا شـبهنا العقل بالسـيارة، فإن اسـتخدام السيارة يمكن أن يكـون عـلى خطوط وعرة غير ممهدة، وقد يؤدي اسـتخدام تلك الخطوط الوعرة إلى خراب السـيارة، وقد تنقلـب بصاحبها فيؤدي ذلـك إلى وفاتـه، وليس العيب في السـيارة، وإنما العيـب في الطريق الذي تسـلكه السـيارة، وكذلك الأمر بالنسـبة للعقـل، فإن وجود طريق يسـلكه العقل عند اتخاذ قرار ممهد بالأدلة السابقة، ومعروفة نهايتهـا.. هـذا الطريق سـيؤدي اتباعـه إلى الوصول إلى قرار سـليم يحفظ الإنسان من الزلل في مهاوي القرارات المدمرة.

إذاً المنهج الذي نريد أن نعرفه في استخدام العقل مَثَله كمَثَل الطريق الذي نصفه لسائق السيارة حتى تقله بسلام إلى الهدف الذي يسعى إليـه، وبذلك يسـتطيع أن يحركـ السـيارة بسلاسـة وسـلام، ودون أن يترتـب على اسـتخدامها أية أضرار، سـواء للسـيارة ذاتها أو لمن يقودها.



تعريف المنهج العقلي: هو عبارة عن المسار الذي يسلكه العقل في عملية اختيار الاستجابة للصورة الذهنية المتكونة من تفاعل العقل مع الحدث الخارجي، أو الخريطة التي يتبعها العقل للوصول إلى المكان الذي يريد أن يصل إليه.

ويمكن أن يعرف هذا الطريق ببعض العلامات الدالة عليه، فعندما يريد الإنسان أن يصل إلى مكان محدد، فإنه يختار الطريق الذي يوصله إلى ذلك المكان، فإن كان من ذوي الخبرة في سلوك ذلك الطريق الموصل إلى المكان المطلوب، فإن الأمر لا يتطلب منه بذل الجهود الكبيرة لكي يتأكد أن ذلك الطريق هو الأنسب للوصول إلى المكان، فما عليه إلا ركوب سيارته والانطلاق بها نحو ذلك الطريق الذي يوصله إلى المكان.

وبذلك تكون العملية بالنسبة له في غاية السهول، ويعرف من خلال سلوكه لذلك الطريق كل المعالم الدالة عليه، وأحياناً من فرط سلوكه لذلك الطريق، فإنه لا يلتفت إلى تلك المعالم الدالة على الطريق، لأنه متأكد نظراً لخبرته بأنه على الطريق الصحيح، وهذا يسمى (خبيراً).

وإن كان غير خبير بذلك الطريق فإنه يستعين بأدوات أخرى، إما عن طريق سؤال الآخرين حول الوجهة المؤدية إلى المكان، أو الاستعانة بالخريطة التي قد تدل على الطريق، أو بطرق أخرى

يمكن من خلالها أن يهتدي إلى الطريق الموصل إلى المكان المحدد.

وأحياناً يكون المكان المطلوب الوصول إليه صعباً جداً، ولهذا فإن تحديد الطريق بدقة يكون في غاية الأهمية، وكذلك معرفة المعالم الدالة على ذلك المكان، ويتأكد الإنسان كلما قطع مسافة أن الطريق حسب المعالم الدالة عليه هو المطلوب، ويقارن بين معالم الطريق التي في الخريطة وبين المعالم الواضحة في العالم الخارجي.

ونفس القياس ينطبق على استخدام العقل في عمليات اختيار الاستجابة المناسبة، فإن سلوك العقل يجب أن يؤدي إلى نتيجة مرغوبة وليس أي نتيجة وإذا كانت النتيجة المطلوبة هي المكان الذي نريد أن نصل إليه، والعقل هو السيارة التي نركبها للوصول إلى ذلك المكان، فإن المنهج العقلي هو الطريق الذي يوصل إلى النتيجة المطلوبة.

والمناهج العقلية التي نريد أن نعرضها في هذا الكتاب هي طرق متعددة، يمكن للعقل أن يسلكها لكي يصل إلى النتيجة التي يريد الحصول عليها، وليس هناك طريق واحد، بل هناك تعدد في الطرق. والمناهج العقلية هي الخطوات التي يسلكها العقل، ويعرف كل جزئية منها للوصول إلى النتيجة المطلوبة، ولهذا فإن الخطوة الأولى في تلك المناهج، أو طرق التفكير عبارة عن تحديد المراد الوصول إليه في نهاية الأمر، فما لم تعرف ما الذي تريد الوصول إليه فإنك لن

تستطيع تحديد الطرق العقلية التي يمكن أن تسلكها للاستخدام الأمثل للعقل البشري.

وإليك خطوات بناء المنهج العقلي:

- **العلم.**
- **التدريب.**
- **الصبر.**
- **وضوح المعايير.**

أولاً: تحديد الهدف من استخدام العقل: إن اختيار مناهج استخدام العقل يتطلب اتباع طرق محددة يلتزم بها الإنسان، كي يصل إلى الاستخدام الأمثل لعقله، ولهذا فإن الخطوة الأولى هي: تحديد الأهداف، والإجابة على سؤال: ماذا يريد بالتحديد؟ سواء في يومه، أو في غده، أو في مستقبله. وإذا استطاع الإنسان أن يصل إلى تحديد أهدافه، ويجيب عن أسئلة أخرى من مثل: ماذا أريد من هذه الأهداف التي أضعها؟ ولماذاأريد؟

إن الإجابة على هذا السؤال تعطي الإنسان الدافع الشخصي لمواصلة العمل لتحقيق الأهداف، ويوظف العقل توظيفاً فاعلاً للبحث عن وسائل تحقيق هذا الهدف، لأن العقل يعمل

على أساس وضوح الغاية التي يريد أن يصل إليها، فإذا كان السؤال الأول هو ماذا يريد بالتحديد؟

يعطي الإنسان وضوح عن النهايات التي يريد أن يصل إليها الإنسان، فإن السؤال الثاني: لماذا أريد؟ يعطي الإنسان الروح للوصول إلى ما يريده، فيجمع الإنسان لعقله الوضوح والروح، ولكن هذا لا يكفي في تحديد الأهداف، ولكن يجب أن نتبعه بسؤالين آخرين.

الأول: كيف يصل الإنسان إلى تلك الصورة الذهنية؟

وهو سؤال يطرحه الإنسان على عقله ليجد له جواباً، فإن لم يجد العقل جواباً لهذا السؤال، فإن الهدف يكون غير قابل للتحقيق، لأن الأهداف تتحقق في الواقع عندما تتحقق في الذهن كصورة ذهنية، قد تكون هناك صعوبة بالغة في تحقيق هذا الهدف في العالم الخارجي.

ولكن إذا استطاع العقل أن يصل إلى معادلة ذهنية ناجحة، فإن العالم الخارجي سيكون أمراً ميسوراً.

الثاني: متى أصل إلى ما أريد؟

وهذا الأمر هو أداة التفاعل مع الصور الذهنية الداخلية، ويحتار معظم الناس في تحديد ما يريدون من حياتهم، ومن ثمَّ تنعكس هذه

الحيرة على القرارات ذاتها تخبطاً، وعدم وضوح في المسارات لذلك، فـإن التردد عبـارة عن: عدم وضوح الصـورة الذهنية التي يريدون الوصول إليها.

ومما يزيد الإنسـان تخبطاً وتردداً في اتخاذ القرارات هو طلب بعض الأمور الغامضة، بمعنى أن ما يريد الوصول إليه غير واضح.

عـلى سـبيل المثال: عندمـا يحدث خلاف بين شـخصين قريبين من بعضهـما، وتسـأل أحدهمـا مـاذا يريد من إجـراءات لكـي يحل هذا الخـلاف؟ يكـون جوابه: لا أريد شـيئاً، أريـد فقط أن أرتـاح، لقد تعبـت من هـذا الأمر، إن مثل هـذه الأجوبة مثـل: (أرتاح، أعيش كـما يعيـش الناس، أطمئن عـلى أوضاعي، لا طالـب ولا مطلوب، لا أريد مشـكلات..) إن مثل هـذه الأجوبة لا تكون نهايات يمكن للعقـل أن يصل إليها، لأنهـا قضايا انفعالية غير ثابتـة، مثلها كمثل حركة القمر في السماء يتحرك.

ولهـذا لا يمكـن أن يكـون علامة عـلى الطريق إلا للخـبراء ذوي المسـتويات العاليـة في الخـبرة، ومثلها كمثل السـحاب الذي يتنقل في السـماء لا يمكـن أن يكون هدفاً يمكن الوصـول إليه، ولهذا فإن مثل هذه النهايات الانفعالية والتي لا تكون ملموسة، ولا محسوسة تزيد العقل انحرافاً واضطراباً.

وأحيانـاً يطلب الإنســان أن يكـون غنياً، وهذا الهـدف غير محدد، لأن الغنـي بحـد ذاته عامل متغير، فلكي يعمـل العقل عملاً فاعلاً لابـد أن يحـدد المبلغ الذي يريد أن يصل إليه ليعتبر نفسـه غنياً، على سبيل المثال: مليون، أو مائة ألف، أو عشرة آلاف، أو أي مبلغ محدد تماماً، لأن العقل يتعامل مع المحددات، ولا يتعامل مع الأشياء غير المحددة (الهلاميات).. وسنعود إلى هذه النقطة بعد حين.

إذاً مـن أراد اسـتخدام العقل عـلى منهج واضح وسـليم فعليه أن يحـدد النهايـات التي يريد أن يصل إليها بوضـوح، فإن لم تكن تلك النهايات واضحة، فإن العقل لن يستخدم بالطرق الصحيحة.

فالخطـوة الأولى في اسـتخدام العقل هي تحديد المراد مـن عملياته، أو قراراته، فإن لم تكن النهاية محددة فلا استخدام صحيح للعقل دون تحديد أهداف يريد الإنسان الوصول إليها، وبدون أهداف محددة فإن العقل لا يعمل، وكلما كانت الأهداف محددة وواضحة فإن العقل يعمل بفاعلية كبيرة، وكلما كانت الأهداف ضبابية أصبح العقل يعمل دون فاعلية.

مثـال عـلى الأهـداف الضبابية: شـخص يريـد أن يكـون غنياً، أو مرتاحـاً، أو متدينـاً، أو له مكانة في المجتمـع.. كل هذه الأهداف لا تـؤدي إلى عمل العقل بفاعلية، ولكن إذا اسـتطاع الإنسـان أن يحدد الأهـداف السـابقة عـلى النحو التـالي: أريد مبلغـاً من المـال (مليون دولار، أو مائة ألف دولار، أو غير ذلك من المحددات..)، وأن يحدد

معنى الارتياح بأن يكون له (سيارة، أو بيت، أو مرتب ثابت، أو غير ذلك من أدوات الراحة)، وأن يكون متديناً بأن (يحافظ على الصلوات بالمسجد، أو أن يصوم التطوع كل أسبوع، أو أن يقوم بذكر محدد) فإن هذا التحديد هو الذي يجعل العقل يعمل بفاعلية كبيرة[٢٢].



٢٢. كان النبي (صلى الله عليه وسلم) واضحاً في أهدافه وغاياته مع الصحابة، من ذلك:
وضوحه في بيعة العقبة.. بيّن لهم جزاء صدقهم في دعوته وهو جزاء الجنة، ولم يقل لهم أهدافاً فضفاضة وواسعة.. مثلاً: لكم الفوز أو لكم السعادة (قلنا: يا رسول الله اسلنا لربك، وسلنا لنفسك، وسلنا لأصحابك وأخبرنا ما الثواب على الله وعليك؟ فقال: أسألكم لربي أن تؤمنوا به ولا تشركوا به شيئاً، وأسألكم لنفسي إن تطيعوني أهدكم سبيل الرشاد وأسألكم لي ولأصحابي أن تواسونا في ذات أيديكم وأن تمنعونا مما منعتم منه أنفسكم فإذا فعلتم ذلك فلكم على الله الجنة وعلي قال: فمددنا أيدينا فبايعناه) (رواه ابن أبي شيبة في مصنفه).
وقول البراء: (يا رسول الله، إن بيننا وبين الرجال حبالاً وإنّا قاطعوها- يعني اليهود- فهل عسيت إن نحن فعلنا ذلك ثم أظهرك الله أن ترجع إلى قومك وتدعنا؟ فتبسم رسول الله، ثم قال: «بل الدم الدم، والهدم الهدم، أحارب من حاربتم، وأسالم من سالمتم»).(رواه الطبرلني في المعجم الكبير).
وقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «اضمنوا لي ستاً من أنفسكم أضمن لكم الجنة : اصدقوا إذا حدثتم، وأوفوا إذا وعدتم، وأدوا إذا ائتمنتم، واحفظوا فروجكم، وغضوا أبصاركم، وكفوا أيديكم». (رواه أحمد في مسنده).

إذاً فالخطوة الأولى في استخدام العقل هي تحديد أهداف يريد الإنسان أن يحققها في يومه أو غده أو مستقبله، فإذا حدد الإنسان تلك الأهداف فإن العقل سيعمل بفاعلية في استثمار الإمكانات والعلاقات والتصورات للوصول إلى تلك الغايات، وإن لم يكن عند الإنسان أهداف، فإن العقل لا يعمل إلا فيما يشبع الحاجات الإنسانية الأساسية من استمرار الحياة، وبهذا يتشابه الإنسان في هذه الحالة مع الحيوان.

الفرق بينهما في قوة الاختيار، فالإنسان يختار أهدافه، ولكن الحيوان يعيش دون أن يكون له أهداف، وكلما كثرت أهداف الإنسان، وتحددت مساراتها تم استثمار العقل فيما يعود عليه بتحقيق الأهداف.

ثانياً: تحديد المسؤولية: العقل أداة من أدوات الإنسان لتحقيق غاياته، والتمتع بحياته، وإدامة علاقاته، ويكون الاستخدام الأمثل لهذا العقل عندما يعمل في مجاله، وفي ميدانه، ولكن هذه الفاعلية تنخفض بدرجات عالية عندما يكون هذا العقل عاملاً في غير مجاله.

وليس هناك مجال للعقل غير الذات، بمعنى أن الإنسان مسؤول عن ذاته وتصوراته وقراراته، وليس مسؤولاً عن الآخرين إلا بما يملك من سلطات يخضع لها الآخرون بإرادتهم أو بضعفهم، ولهذا فإن من أعمل عقله في الآخرين فقد خفض فاعلية هذا العقل، فالإنسان يجب أن ينشغل بذاته كمسؤول عنها.

على سبيل المثال: عندما يريد الإنسان أن يحقق الأهداف فلابد أن يعمل عقله في تلك الأهداف التي يستطيع أن يتعامل معها هو، وتكون تحت سيطرته، ولكن الأهداف أو الوظائف التي لا تكون تحت أمرته فإن العقل لا يستطيع أن يعمل بها.

شخص يريد أن يحفظ القرآن يختلف عن شخص يريد لأولاده أن يحفظوا القرآن، فالمسؤولية التي يستطيع عقله أن يكون فيها فاعلاً هو أن يحفظ هو القرآن، ولكن حفظ أولاده للقرآن قضية مختلفة عن عمل العقل بفاعلية.

شخص يريد أن يخفض وزنه يستطيع أن يستخدم عقله بفاعلية للوصول إلى الوزن المطلوب، ولكن شخصاً يريد لزوجه أن يخفض وزنه، هذا ليس مجال العقل، فالعقل لا يستطيع أن يعمل لأجل الآخر، وإنما يستطيع أن يعين الشخص ذاته عندما تكون المسؤولية ذاتها فردية.

شخص اختلف مع صاحبه لو انشغل الشخص في تحليل سلوك صاحبه الغاضب منه لكان استخدامه لعقله في غير محله، ولكن لو أعمل عقله في تحليل سلوكه هو، وما هي الواجبات التي يجب أن يعملها لأعانه عقله، فيجب ألا ينشغل الإنسان بالآخر، وإنما ينشغل بالذات، وهذه هي المسؤولية، (إنك لا تهدي من أحببت، ولكن الله يهدي من يريد).

تلميذ يفكر في كراهية المدرس له وأنه السبب في رسوبه.. هذا التفكير هو انشغال بالطرف الآخر، وترك مسؤولية الذات في مواجهة أحداث الحياة، وهي موقف المدرس من هذا التلميذ، فإذا انشغل التلميذ بما يجب أن يعمله تجاه ذاته، وبواجباته لتحقيق غاياته فقد نجح في استخدام عقله، وتحمل المسؤولية كاملة.

زوجة تم طلاقها من زوجها لو انشغلت الزوجة بالزوج، ولماذا طلقني، وما الأسباب؟ وبدأت تنشغل به، فإن ذلك استخدام للعقل في غير محله، ولكن يجب عليها أن تنشغل بذاتها، تنميةً، وحمايةً، وليس جلداً للذات، وتطرح أسئلة على نفسها.. كيف أواجه الحدث في العالم الخارجي؟ وهو الطلاق، وما الإجراءات التي يجب اتخاذها لكي أحمي ذاتي من تلك الأحداث؟ يجب أن تتحرر الزوجة من الانشغال به وبما يفعل وتنشغل بذاتها فليفعل هو ما يشاء، ولكن يجب أن تتحمل مسؤولية نفسها، وتعمل على تحقيق أهدافها.

إن انشغال الزوجة بما يفعل الزوج، أو بما فعل، أوبالأخطاء التي وقعت هو نوع من عدم تحمل المسؤولية، ولكن الانشغال بالذات وبالواجبات التي يجب أن تتعامل معها هي المسؤولية التي تجعل العقل يعمل بفاعلية كبيرة جداً.

ما نريد عرضه في هذا التصور أن عمل العقل يجب أن يكون الذات، وليس الطرف الآخر فكلما كان العقل مسؤولاً عن الذات فكّر في استجابات فاعلة تفيد الإنسان، وكلما انشغل بالطرف الآخر تشتتت طاقاته، وأضاع البوصلة!

كلمة نصرخ بها في كل الناس أن يتحرروا من الانشغال بالطرف الآخر، وعليهم أن ينشغلوا بالذات.. ما يفعله الآخرون من مسؤولياتهم حسب تصوراتهم، والانشغال بأعمال الآخرين هو من ضياع الطاقات.

ثالثاً: الانشغال بالمستقبل: العقل أداة من أدوات الإنسان يستخدمها كيفما يشاء، مَثَله كمثل السيارة، ولهذا فإن المقود للسيارة هو الذي يوجه السيارة حسب ما يريد الإنسان، فإن لم يكن للسيارة مقود يوجهها فإنها لن تصلح أن تكون أداة نقل، لأنها ستردي صاحبها، وكذلك العقل إن لم يكن له مقود يقوده فإنه لن يستطيع أن يفيد الإنسان ذاته، وتكون تلك الأداة غير صالحة لسعادة الإنسان، ومن أهم الأدوات في استخدام العقل هو المستقبل، فإن وجّه الإنسان عقله إلى المستقبل فإنه ينفعه، ولكن إذا أشغل عقله في الماضي يشتكي زمانه، وكيف كان فإنه لن يفيد ذاته، ولهذا فإن النصيحة الكبرى التي نوصي بها كل الناس أن يستخدموا عقولهم في معرفة المستقبل، ومسؤولياتهم نحو المستقبل، وليس نحو الماضي..

ترك الماضي من علامات تحرر العقل، اللهم إلا إذا كان أداة تعلم، فليس تألم الماضي مخزن المعلومات، وليس مجال اتخاذ القرارات.

كلما واجهت الإنسان قضية يجب أن يفكر فيما يجب أن يفعله في المستقبل، ولا يقف طويلاً عند الماضي يحلل عناصره، ويبكي على ما فات، لهذا أوصى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بأن نترك كلمة (لو)، فإنها تفتح عمل الشيطان.

رابعاً: ضبط الانفعال عند استخدام العقل: وتأتي الخطوة الثانية وهي تحديد كيفية استخدام العقل عند تشغيله لكي لا يؤدي إلى احتراقه، وهذه الخطوة تتمثل بأن يضبط الإنسان انفعالاته فليس هناك عمل للعقل السليم تحت تأثير الانفعال المسيطر، فمن أراد استخدام عقله بطرق صحيحة، فعليه أن يتأكد أن العقل لا يقع تحت تأثير أي انفعال قد يؤدي إلى اختلال العمليات العقلية، وهذه الخطوة حث عليها النبي (صلى الله عليه وسلم) حيث قال: (**لا يقضي القاضي حين يقضي وهو غضبان**)[٢٣]. وكما قيل: أحبب حبيبك هوناً ما، عسى أن يكون بغيضك يوماً ما.

إذا علمنا أن الخطوة الثانية هي ضبط الانفعال قبل استخدام العقل، فإن الإنسان يجب أن يتعلم كيف يضبط انفعالاته لكي يستخدم عقله، ولابد أن نعلم أن الفرق بين السفيه والحليم يكمن

---

٢٣. انظر: كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال ١٥٠٣٠.

في عمليـة ضبط الانفعال، لأن ضبط الانفعال يعطي العقل فسـحة لإجـراء عمليات الاختيار المتعددة، وأما إذا كان الانفعال مسـيطراً على عمليات العقل، فإن استخدام العقل سيكون في الطريق الخطأ، ومـن ثم لن يـؤدي وظيفته، وهـي الوصول إلى نتيجـة طيبة يرضى عنها الإنسان.

خامســاً: اســتثمار قوة الاختيــار: وتأتي الخطـوة التاليـة، وهي استـخدام قوة الاختيار، والتي وهبها الله الناس أجمعين، وهي تلك القـوة التي خلقت مع الإنسـان لكي يختار ما يشـاء في أثناء مسـيرة حياته؛ سـواء كان ما يختاره (معلومـات، أو علاقات، أو كلمات، أو مسـارات، أو اتجاهـات، أو أي شيء يريد أن يختـاره..)، ليس هناك ما يفرض على هذا الإنسان إلا ما يقبله بنفسه ومن لا يعرف وجود مثل هذه القوة داخل عقل الإنسـان فإنه لا يحسـن اسـتخدام ذلك العقل.. قوة الاختيار تمثل بالنسـبة للعقل المقود بالنسـبة للسـيارة، فمـن لم يعـرف أن للسـيارة أداة توجيـه أو مقود فإنه لا يسـتطيع أن يتحكـم في اتجـاه السـيارة، وكذلك مـن لا يعرف أن العقـل له قوة اختيار بها يريده، فإنه لا يسـتطيع أن يختار من اسـتجاباته ما يناسب أهدافه، القضية بالنسـبة لقـوة الاختيار أنها أداة الإنسـان أن يختار، وكذلك الاسـتجابة المناسـبة، ومن هذه الاسـتجابات الانفعالات فهو يسـتطيع باستخدام قوة الاختيار أن يختار الصورة التي يلتقطها مـن الحـدث الخارجي، وكذلك يسـتطيع أن يختار الاسـتجابة نحو

الصورة الذهنية التي تم التقاطها، فقد أثبتنا أن الإنسـان يتعامل مع الحدث الخارجي، بخطوتين من التفاعل:

الخطـوة الأولى: هـو تفاعل خارجي يتم من خلالـه التقاط الصور الذهنيـة نحـو الأحـداث الخارجيـة، وكذلـك يختـار شـكل تلـك الصـورة، والألـوان التي تصبغ الصورة بهـا، والزاوية التي يريد أن تظهر الصورة على شاشة العقل لكي يختار الاستجابة المناسبة لها.

والخطـوة الثانيـة: تفاعل داخـلي يتم من خلاله اختيار الاسـتجابة المناسـبة تجـاه الصـورة الذهنيـة الملتقطـة مـن الحـدث الخارجـي، والاسـتجابة يمكن أن تكـون في صورة حركـة، أو تفكير عقلي، أو اسـتجابة جسـدية، ولكن ما نريـد أن نوصي به في هـذا التصور هو ضبط الجوانـب الانفعالية، والتي عادة تظهر في اسـتجابات الناس نحـو الحـوادث الخارجية، فـإذا دخل الانفعال في عمـل العقل فإن الاستجابة المختارة ستكون ملوثة بشحنة انفعالية تدمر الاستجابة، أو تجعلها مشوهه.

كنـت أريـد تأجيـل اسـتخدام الانفعـال إلى نهاية هـذا الطرح، لكننـي خشـيت أن يفهـم القـارئ عدم اسـتخدام الانفعـال بتاتاً عنـد اختيـار الاسـتجابة وليس هذا مقصوداً وإنـما أريد أن أؤكد أن أحسـن استجابات للتفاعل مع الصور الذهنية لكي تؤدي إلى قـرارات تنعكس في العـالم الخارجي، وتؤثر في الأحداث الواقعة

في المحيـط الخارجـي يكمن في اسـتخدام الانفعـالات، لأن أكثر شيء يؤثـر عـلى العلاقات هـو الانفعـال، ولكنه ذلـك الانفعال المنضبـطا ومـا كانـت دعـوتي في السـطور الماضيـة حـول ضبـط الانفعـالات إلا (لضرورة الضبط)، فـإن الانفعالات مثل النار، ليـس هناك بيت على وجه الأرض لا تُسـتخدم فيـه النار، وهناك اسـتخدامات للنـار كثيرة، ولكن الناس تحذر مـن انفلات النار، فـإن النـار إن لم تكن تحـت موضـع التحكم أحرقت مـا وصلت إليـه.

والنـار مـن أحسـن الأدوات للتدفئـة، والطبخ، وصهـر المعادن، والإنارة، وكثير من الاستخدامات..والانفعالات، كذلك من أهم الأدوات عنـد التحكم بهـا في التأثير على العلاقات، ولكن التحذير يجـب أن يوجـه إلى ضبط الانفعالات عند اختيار الاسـتجابة، لأنها تدمر كل الاستجابات، مثلها مثل النار غير المنضبطة.

والانفعالات إذا تم اسـتخدامها بالصـورة الصحيحة، والمنضبطة مـع الاسـتجابات المختـارة، فإن تلك الاسـتجابات سـتكون أكثر فاعلية.

وما نريد أن نحذر منه هو استخدام الانفعال في الاستجابات دون

أن يكون لها ضبط انفعالي[٢٤].

وعندما نتكلم عن الانفعالات، إنما نعني كل أنواعها سواء ما تعارف عليه الناس أنها إيجابية مثل الحب، أو الإقدام.. أو سلبية مثل الخوف، والحزن، والتوتر، والخجل، وليس هناك أكثر فاعلية على الناس من استخدام الانفعال.

سادساً: التوكّل وليس التواكل: إن الحديث عن العقل، وكيفية عمله هو أعجب من العجب، ولا يعرف عمل العقل إلا من تأمل فيه كثيراً، ولقد درست هذا الإنسان، وعرفت كيف يعمل عقله على قدر خبرتي، وزادني عجباً أن وظيفة الأحداث في العالم الخارجي هي عرض صور على هذا العقل يلتقط منها ما يريد، ويشكّل هذا الالتقاط حسب ما يريد، وبالطريقة التي يريدها، والعجب الآخر أن تفاعل العقل ليس مع الحدث في العالم الخارجي، وإنما فقط مع الصورة المشكّلة، وحيث تشكلت صورة، فإن اختلال التوازن عند الإنسان يحدث بمجرد التقاط الصورة، ومن ثم يبحث الإنسان بكل إمكاناته عن وسيلة لإعادة التوازن إلى كيانه.

إن البحث عن استجابة لإعادة التوازن لكيان الإنسان نتيجة

---

٢٤. ولذلك استخدم النبي (صلى الله عليه وسلم) الغضب في طاعة الله و«كان (صلى الله عليه وسلم) لا يغضب إلا إذا انتهكت حرمة من حرمات الله تعالى».

- وعندما شاهد أبا دجانة يمشي مختالاً عند القتال قال له: «إن هذه مشية يبغضها الله ورسوله إلا في هذا الموطن». (رواه الطبراني في المعجم الكبير).

الصورة الذهنية هو عملية في غاية الصعوبة لدى العقل، ولهذا يحتاج إلى طرق متعددة لكي يصل إلى تلك الاستجابة المناسبة التي تعيد له توازنه لكي يستعيد الإنسان ذاته، ويواصل حياته متمتعاً بها، وهذه العملية تعتمد على مخزون الإنسان من الخبرة والمعلومات لكي يصل الإنسان إلى الاستجابة المناسبة حسب المقام.

ولهذا فإن مواجهة أحداث الحياة يحتاج إلى عملية فعالة للعقل، ومن أهم المناهج العقلية التوكل على الله وليس التواكل في علمية اختيار الاستجابة المناسبة للحدث الخارجي، أو لتلك الصورة التي تشكلت من الحدث الخارجي.

التوكل هو شعور الإنسان بأن له رباً يحميه، ويعطيه، ويشاهده، ويوفقه، ولهذا فإن الإنسان يتوكل عليه، والتوكل مرحلة تحديد المسار عند الاختيار، فإذا عزمت على أمر فتوكل على الله، أي اعلم أن الله معك، فإن لم تعلم فلابد أن تطلب ذلك من خلال الاستخارة قبل اختيار الاستجابة، واطرح في استخارتك ضعفك، وحاجتك إلى توفيق الله لك.

ولكن يجب أن تبتعد عن التواكل، ومعناه ألا تعمل شيئاً وتريد من الله أن يقوم لك به، وليس هذا مقام الله، وإنما التوكل أن تتحمل مسؤولية قراراتك، وتلك القرارات لا تترك آثاراً سلبية في حالة عدم التوفيق إلى الصواب. بل إنها تورث الرضا، لأن الخير فيما

اختاره الله بعد الأخذ بكل الأسباب، بينما التواكل ليس فيه بذل جهد، وإنما تعتمد على الله دون أن تتعبد ببذل الأسباب.

ونظراً لأن التوكل منهج، أو طريق لعمل العقل فإني من خلال خبرتي في حياة الناس وجدت أن المتوكلين أقرب إلى اتخاذ القرارات الصائبة، فالتوكل أداة من أدوات العقل الفعالة التي يجب أن يتعلم الإنسان كيفية استخدامها ليصل إلى الصواب في عمله.

سابعاً: ممارسة التمييز: التمييز يعني أن يكون لدى الإنسان القدرة على ممارسة التفريق بين الصالح والطالح حسب معاييره الشخصية، والتمييز يعني التفريق بين عناصر الحدث الخارجي، فالحدث الخارجي عادة يتضمن فعلاً وفاعلاً، وانفعالاً، وتفاعلاً، وكثير من الناس يخلط بين الفعل، والفاعل عند التفاعل مع الحدث الخارجي.

ومَنْ مارس الفصل بينهما، والتقط صورة للفعل، وليس للفاعل، فإنه يستطيع أن يتعامل مع الفعل بصورة إيجابية، ولكن من خلط بين الفعل والفاعل، فإنه لا يستطيع أن يتعامل بصورة إيجابية بينهما.

تتضمن الأحداث طرفين أساسيين: الفعل (الحدث)، والفاعل (مسبب الحدث)، وإذا لم يستطع الإنسان أن يميز بين هذين الطرفين فإنه عادة يلتقط صورة غير واضحة، ويخلط الحابل بالنابل، وبذلك تكون الصورة الملتقطة من الحدث الخارجي غير مميزة.

مثال ذلك: رسب الولد.. (الرسوب) في هذه الحالة هو الحدث، يلتقط الأب صورة من هذا الحدث.. ما الذي يعنيه؟ أو ما الفكرة التي يمكن أن يأخذها من هذا الحدث الذي واجهه مع ابنه، فيكوّن الأب فكرة، أو معنى، أو تصوراً، أو غير ذلك من الصور الذهنية التي عادة تتكون عند مواجهة هذا الحدث الخارجي، فإذا خلط الأب بين الحدث والولد الذي رسب فإنه لن يتعامل مع الحدث بفاعلية، لأن الولد (وهو الذي رسب) مختلف عن الحدث (وهو الرسوب)، فالأب يريد أن يعالج الرسوب ويزيحه، ولا يريد أن يزيل الولد الراسب، بل إن الهدف هو الفصل بين الرسوب والراسب، لأن الأب يحب الراسب وهو الولد، ولكنه يكره الرسوب، وهو الحدث.

فإذا خلط بينهما فقد غلط، وإذا فصل فقد وصل إلى إيجاد صورة مناسبة، ومن ثم البحث عن استجابة تزيل الحدث (الرسوب)، وتحافظ على الولد.

ماذا يعني الرسوب؟ له معان كثيرة منها: أن الولد لم يدرس، أو أنه لا يعرف كيف يحضّر للامتحانات، أو أن تحضيره للواجبات لم يكن بالمستوى المطلوب، أو أن قدراته العقلية لم تكن في مستوى المسؤولية، أو أن طرق التدريس لا تناسبه، أو أن هناك ضغوطاً نفسية تواجهه، أو أنه يريد أن يستخدم هذا الرسوب للفت الانتباه، أو أن التكاسل قد غلب عليه، أو أنه يحتاج إلى دروس خصوصية،

لأن مستوى المدرسة أعلى من مستواه أو غير ذلك، ومع ذلك فإن الأب يحب الولد، ويريد أن يخلّصه من هذا الحدث.

إن عملية الفصل عقلياً بين الفعل والفاعل أمر في غاية الأهمية لمن أراد أن يلتقط صورة ذهنية واضحة حول معالجة الحدث في العالم الخارجي.

والتمييز يتطلب مهارة التقاط الصور من الأحداث الخارجية على اختلاف ألوانها، وأشكالها دون أن نجعل الألوان لوناً واحداً، فإن لكل حادث حديث، ولكل مقام مقال، ولهذا فإن ما يصلح لزمن لا يصلح لآخر، والقضية تحتاج من العقل إلى المرونة في التقاط الصور الذهنية، وكذلك المرونة في تفصيل ألوان الصور الذهنية وأشكالها حتى يستطيع أن يبحث عن استجابة مناسبة، لأن الصور الذهنية لها ألوان، وزوايا، وأشكال، ودرجات، ولهذا يجب أن يمارس الإنسان قوة التمييز في كل ما سبق.

إن ممارسة التمييز تتطلب من العقل أن يقدم العلم على العمل في تفصيل الأحداث الخارجية، والتعامل مع الصورة الملتقطة يحتاج إلى فحصها، لأن السلوك يتوقف على صحة تلك الصورة الملتقطة من الحدث في العالم الخارجي.

ولهذا، فإن من أدوات العقل التي يجب أن يستخدمها هي العلم بتلك الصورة الذهنية، فحصاً وتمحيصاً، وإعادة غربلة لصحتها..

وليس فقط صحتها، وإنما مناسبتها لما يريد الإنسان من إعادة التوازن إلى ذاته.

العلم أداة فعالة لعمل العقل، والعلم المراد جمعه حول نقطتين أساسيتين:

الأولى: حول الصورة الذهنية قبل اختيار الاستجابة.

والثانية: حول صحة الاستجابة، وآثار اختيار تلك الاستجابة على حياة الإنسان.

خُذ على سبيل المثال: نشوب الحرب، وتبادل إطلاق النار بين الدولتين المتحاربتين، فإن العلم المراد جمعه في هذه الحالة هي فكرة الإنسان عن الحرب، وآثارها على شخصه، وما يترتب على هذه الحرب من آثار تناله شخصياً، فإن كانت الحرب تعني له (الصورة الذهنية) دماراً، فإن العلم يستخدم لصحة هذه الصورة الذهنية عند الإنسان الملتقطة من الحدث في العالم الخارجي (الحرب)، فقد تكون الصورة الذهنية لا تعني الدمار، وإنما يمكن أن تتحول هذه الصورة الذهنية إلى معنى الإعمار، وقد تكون فكرته عن الحرب إنها مدمرة للأخضر واليابس، ولكن فحص هذه الصورة يجعل الإنسان يعيد النظر إليها، لأن هذه الصورة هي التي تستجلب اختلال التوازن، ومن ثمّ يتحرك الإنسان بناء على هذه الصورة لاستعادة التوازن في ذاته، فقد تزوده المعلومات حول الحرب، وكيفية التعامل معها

بمعان لم تكن تخطر في باله، ولهذا فلابد من العلم لكي ينير له الصورة لتكون واضحة في ذهنه، وقد يعطيه العلم بالحروب معاني يجدها في صالحه، وتقلب تلك الصورة الملتقطة من الحرب إلى صورة إيجابية وهذا القلب لا يكون إلا بالعلم.

والعلم في هذه الحالة مقدم على اختيار الاستجابة، وكما ذكرنا من قبل: إن القرار يمر بمرحلتين، أولهما: هو اختيار الاستجابة، أو الفعل في مواجهة الصورة الذهنية، فإن بقي ذلك الاختيار داخلياً سمي (اختياراً)، وإن خرج هذا الاختيار إلى العالم الخارجي سمي (قراراً)، والعلم يجب أن يسبق القرار ويكون في مرحلة الاختيار. إن العلم بالشيء ودراسته مقدم على اتخاذ قرار بشأنه (استجابة).

وليس هناك أوضح من قصة موسى (عليه السلام) عندما صحب العبد الصالح واتفقا على شروط الصحبة، وهي ألا يسأل عن شيء حتى يحدث له ذكراً، ولكن موسى (عليه السلام) لم يصبر على قضايا وجد أن المعاني لها سلبية، وأن الصورة الذهنية الملتقطة من ذلك الحدث لا يصبر عليها، ولهذا فقد احتج واعترض على خرق السفينة دون أن يعلم الحكمة وراء ذلك الحدث، فلما أوضح له العبد الصالح الحكمة، وزوده بالمعلومات أصبحت صورته الذهنية مختلفة عمّا كونها، فانقلبت له الصورة بناء على العلم الذي تعلمه من العبد الصالح.

ولهذا فمن أراد استجابة صحيحة فليدرس مصداقية الصورة

الذهنيـة في عقلـه ليكـون على دراية ممـا يختاره من اسـتجابات نحو تلك الصورة الذهنية الملتقطة من الحدث في العالم الخارجي.

ثامنـاً: العزم يتبع الصورة: يظن كثير مـن الناس أن القرار أمره بسـيط، ويـرى آخـرون أنه في غايـة الصعوبـة، ويتبايـن الناس بين هذين الطرفين حسـب تصوراتهم، والقرار وهو اختيار واسـتجابة أمر يحتاج إلى تدريب، وهذا التدريب يكون في قضيتين:

الأولى: ضبـط الانفعـالات عنـد التقـاط الصـورة، وكذلـك عند اختيار الاستجابة.

والثانيـة: تحويل الاسـتجابة التـي اخترتها إلى واقـع عملي، بحيث لا تبقـى صورة ذهنية في عقلك، وفحص هذه الاسـتجابة في أرض الواقـع، وتبديلهـا حسـب ما يعنُّ لك مـن أمور مسـتجدة في العالم الخارجي، أو حسب ما تراه مناسباً في العالم الخارجي.

القـرار كما أكدنا هو اسـتجابة لصورة ذهنية يكونها العقل حسـب الأحـداث الخارجية، وليس هناك سـلوك يحـدث إلا نتيجة صورة ذهنيـة، ولكـن كثيراً مـن الناس يتعامل مـع الصـور الذهنية ولديه القـدرة على الاحتفاظ بهـا دون أن يحولها إلى قرار.. فقد يختار تجميد تلك الصورة الذهنية، أو تأجيلها، أو التعامل معها.

ومثـال ذلك: التعامـل مع تخفيض الـوزن، فقد يرى الإنسـان أن زيادة الوزن عملية في غاية البشـاعة، وأنهـا ضارة بصحته (حدث) فيلتقـط صورة لهـا معنى المحافظة عـلى الصحة، فإذا أراد الإنسـان المحافظة على صحته فلابد أن يخفض وزنه. إذاً الصورة الملتقطة هي في علميـة تخفيـض الوزن، ثم يتعامل الإنسـان مع تلـك الصورة.. يريـد أن يخفض وزنه، ولكن يصطـدم بالمعوقات الصعبة للوصول إلى تلـك الصـورة التـي كوّنهـا (الصحـة في تخفيض الـوزن). ومن هـذه العوائق شـدة الجوع، والالتـزام بالرياضـة، وعملية الفحص الـدوري، والحرمـان مـن شـهوة أكل الحلـوى، ولهـذا فـإن هنـاك صورتـين تتصارعان في ذهن الإنسـان، فإن غلبت شـهواته صحته فقـد هبطت عزيمتـه، ولهذا فإن الصحة تبقى حلـماً، ويدندن حولها دون أن يحولهـا إلى ممارسـة عملية، أي إلى عزم يصل به إلى مسـتوى الصحة التي يريدها.



وما التردد إلا عملية تضارب صور داخل الإنسان، فعندما تتضارب الصور الذهنية داخل العقل فإن اختيار الاستجابة سيكون صعباً، وهذا ما نجده عند كثير من الناس الذين يلجؤون إلى أساليب بدائية في اتخاذ القرار فيحضرون زهرة، ويقطعون أوراقها ورقة ورقة، ويعلن لنفسه في كل مرة أنه سيذهب، والأخرى أنه لن يذهب، أو الذين يلجؤون إلى العرّافين فيستشيرونهم، ماذا يفعلون في قرار يريدون اتخاذه؟ فيشير عليه العراف بما يراه!!

وليس الأمر كذلك بالمرشدين النفسيين، لأنهم يناقشون مع المسترشد البدائل ويجعلونه يتخذ القرار بنفسه، ولا يتخذون القرار نيابة عنه.

وليس هذا دفاعاً عن مهنة عرفتها ومارستها، ولكنه تسجيل شهادة لمن أراد أن يأخذ بها.

والتردد من أصعب الأمور عند الإنسان فهو يستهلك الطاقة والجهد، وكل ما يحمل الإنسان من إمكانات، ولهذا لا يُنصح به، فهو مدمر للذات، ومضيعة للأوقات، وهذا عكس التروّي، والذي نصحنا به، فالحليم يأخذ وقته في اختيار الاستجابة، ولكنه لا يتردد عندما يحين الوقت المناسب أو الذي يراه مناسباً، حتى وإن كان هذا القرار خاطئاً، وما القرار إلا عملية استقرار لصورة واحدة جليّة يستطيع الإنسان أن يحدد فيها مراده ويتحمل الآثار المترتبة على ذلك القرار.

تاسعاً: التركيز مقدم على التشتت: يعتبر العقل من الأدوات ذات الفاعلية الكبرى عند استخدامه بالطريقة الصحيحة، مَثَله كمثل الطاقة الهوائية أو الطاقة المائية إذا وضعت في مجالها، فإنها ستأتي ثمارها، ولكن إذا أصبحت متشتتة فإنها لن تعطي ثمارها.

إذاً عندما يركز العقل على قضية واحدة في الزمن المحدد فإنه يستطيع أن يعطي نتائج باهرة، ولكن إذا تشتت العقل فإن تلك الطاقة الخلاقة لن تؤتي ثمارها، ومن علامات التركيز أن يعالج العقل القضايا التي يمكن للإنسان أن يكون له تأثير عليه.

على سبيل المثال: أن يفكر في كيفية رفع مستوى أسرته، وليس في كيفية رفع مستوى الأمة العربية، لأن الأسرة في مجال اهتمامه وتأثيره، ولكن الأمة العربية قد تكون من اهتماماته، ولكنها ليست تحت مجال تأثيره، وبذلك يتشتت الإنسان عندما يكون اهتمامه مختلفاً عن مجال تأثيره.

مثال آخر: عندما يفكر الإنسان في ثقب الأوزون كمشكلة بيئية تواجه البشرية، وهو ليس من المختصين في مجال البيئة، فإن التفكير في مجال ثقب الأزون هو تشتيت للعقل، ولكن إذا كان الإنسان من المختصين في مجال البيئة، فإن اهتمامه ينطبق على مجال تأثيره، ولذلك يكون العقل مركزاً ويعطي ثماراً طيبة.

عاشراً: الرضـا بالأقدار عند مخالفة الاختيـار: مواجهة الأحداث يكون على أسـاس التقاط صورة ذهنية، ومـن ثم يتفاعل العقل مع الصورة الذهنية، فيختار الإنسـان الاسـتجابة المناسـبة، فإن كانت تلك الاستجابة التي اختارها الإنسان تتناسب مع الحدث الخارجي فإن الهدف سـيتحقق، وإن لم تناسـب الحدث الخارجي فيجب عليه إعـادة النظر، ولكن هناك قضية في غايـة الأهمية، وهو أن ترضى بما كتب الله لك، فإن الرضا بالمكتوب حفظ للعقل من الدمار، والرضا بالقضـاء والقـدر هو إعادة التـوازن بين الصور الذهنيـة الداخلية، والأحداث الخارجية.



تحرر من قيودك



أ.د.بشير صالح الرشيدي

حرر نفسك من القيود التي تقيدك

لماذا تقيد نفسك وقد خلقك الله حراً طليقاً؟

لماذا تحمل هموم الدنيا فوق رأسك؟

لماذا تحزن وتكدر على نفسك صفو حياتك؟

لا تلجئ إلى الحزن وقت المصيبة بل إلى الله.

إن الحياة قصيرة فلا تضيعها بل إستثمرها لكل تكون لك بصمة تخلد ذكراك.

حرر فنسك لنفسك وكن مرناً في الحياة لتكن لك الحياة.

ولا تنسى أنه حيث تكون نفسك يكون كنزك.

الشجرة



أ.د.بشير صالح الرشيدي

رواية شاب سيطرت فكرة في ذهنه - أراد أن يزيل الفكرة لكنها واقع يريد إزالته.

الشجرة رواية ترسم تاريخ فكرة نبتت، وترعرعت وسيطرت على ذهن شاب أصبحت الفكرة تسير حياته، وتقيم علاقاته، ترسم خطواته، حاول أن يزيل الفكرة من الواقع لأنه لم يستطع تحمل وجود الشجرة في ذهنه، لكنها واقع يريد إزالته، حاول أن يحشد الإمكانيات المادية والبشريه لإزالة الشجرة ولكنه لم يفلح لاختلاف الصور في أذهان الآخرين، لم يتحمل سالم هذا الاختلاف، لأنه يريد تحقيق إزالة الشجرة من الواقع، وكما ترسم الرواية تكوين الفكرة في العقل.

أمواج



أ.د.بشير صالح الرشيدي

الحياة بحر يسبح به الانسان وفيها أمواج تقبل وتدبر وفي هذه الرواية مشاهد لمن اراد ان يتعلم أدوات التمتع بالحياة.

الحياة بحر يسبح به الإنسان، وفيها أمواج وأفجاج، تقبل على الإنسان يوماً وتدبر عنه أيام، والإنسان في ابحاره في أمواج الحياة يتعلم منها مهارات، ويزداد معلومات ويكون اتجاهات، ليست رحلة الحياة بالسهلة ولكنها ليست كذلك صعبه لمن اراد أن يجعلها رحلة لطيفه، يتعلم كيف يركب الأمواج، ويتسلق الجبال، إنها رحلة مغامرة لطيفه، يتمتع بها المقبل عليها ويشقى بها الذي لا يعرف أدوات التمتع بتياراتها.

إصداراتنا

مجاهد



أ.د.بشير صالح الرشيدي

قصة مجاهد الشاب الذي فقد هويته وقبض عليه عند قربه من انفجار.

مجاهد قروي الأصل، حيوي الروح، أراد أن يعيش حياة المدينة، لكي يعرف الحياة، هجر قريته، وصل مدينته، سرقت محفظته، وضاعت هويته، حصل انفجار حال وصوله تم القبض عليه، طلبت الأجهزة الامنية بطاقة إثبات للهوية لانها سرقت، تم احتجازه للتحقيق، وطالت فتره احتجازه تعرض خلالها لمعاناة حقيقية تحت ضغوط التحقيق التي لم يكن لها بداية ولا نهاية، وفي السجن تعرف على أصحاب القضايا المختلفة التي تخالف النظام.

إكتشف ذاتك



أ.د.بشير صالح الرشيدي

كتاب يعرض فلسفة في الحياة مفادها أن الصور الذهنية هي التي تحكم السلوك.

الإنسان ذات كلية لابد أن يحدد غاياته لكي يستثمر إمكانياته، وقد تعرض الكتاب إلى مفهوم السلوك، وركز على الانفعالات التي هي أساس سعادة الإنسان، وأكد أنها من اختيار الإنسان، وليست رغما عنه أو نتيجة الظروف الخارجية التي تحيط به.

وقد تطرق المؤلف إلى عوامل تحقيق الغايات، وأكد أنها تتمحور حول الاختيار والعزم والاستعانة ومن ثم الصبر على كل ذلك، وقد ناقش الكتاب أمثلة على أهمية تقدير الذات وكيفية الوصول إلى ذلك المستوى، ليكون الإنسان شيئاً مذكوراً، ويترك أثراً وأجرا موفوراً.

التعامل مع الذات



أ.د.بشير صالح الرشيدي

الناس تعرف كيف تتعامل مع الناس ولكن لا تتقن التعامل مع الذات.

كتاب يتحدث عن ضرورة التعامل مع الذات ليس فقط للمساعدة على التغلب على المعاناة ولكن أيضا لتأكيد فكرة أن الخطر (المعاناة) مصدره هذه البنية، وجاء هذا الكتاب أثر التماس الكاتب الحاجة لضرورة التوصل إلى استراتيجيات وسبل من أجل تفعيل مهمة الإنسان في الحفاظ على برامج وخطط هادفة، أو من خلال جلسات إرشاديه وإجراءات علاجيه تعمل على تمكين الشخص من التغلب على معاناته، والكتاب به ثلاثة عناصر رئيسية وهي المعرفة، المحبة، الممارسة.



أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي

إكسب ذاتك

كتاب يتحدث عن كيفية كسب الذات، وهي بضاعة غالية الثمن، ومن استطاع كسبها أصبح من عِداد الفائزين.

كتاب يتحدث عن كيفية كسب الذات، وهي بضاعة غالية الثمن، ومن استطاع كسبها فقد أصبح من عداد الفائزين والدعوة إلى الكسب على غرار كسب الملايين والتي نسمع عنها ويقبل عليها الناس لكن الأمر بالنسبة للمؤلف يتمثل في أثمن ما في الوجود على الإطلاق وهي الذات البشرية، فهي أغلى ما يملك الإنسان في حياته. وقد توصل المؤلف إلى معادلات نفسيه في كيفية التعامل معها، وحدد أبعاد كسب الذات في ثلاث محاور أساسية.



أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي

الراحلة

رجل عشق صورة امرأة في ذهنه صدمته في واقعه. أحداث متكررة تعالج في رواية.

الراحلة قصة رجل عشق صورة امرأة في ذهنه صدمته في واقعه، لكن الواقع المختلف لم يغير قناعته، فقد صورها في عقله وعاشها فتره من الزمن في غربته، عاد إليها، لم تغير طبعها، إنها صوره تحكم سلوك العاشقين ترى من الواقع ما يناسب الصورة لكن محبوبته لم تضعه في اعتبارها تعامله كشخص يستحق المساعدة مثله كالآخرين تعطي كل منهم حاجته، لكنه أرادها مختلفة وأرادت أن تكون مختلفة عن صورتها عنده، صراع بين عقل يرى وقلب يريد.



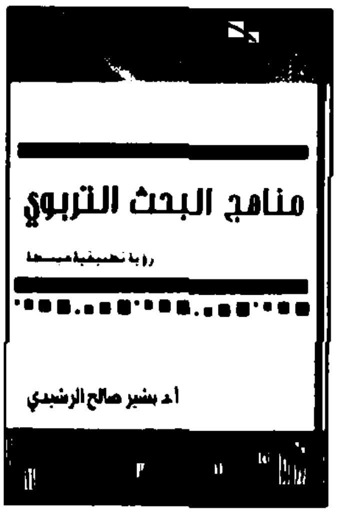
أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي

دور الأسرة في تطبيق الشريعة الإسلامية

ينطلق هذا الكتاب من فكرة أهمية دور الأسرة في تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية.

تطبيق الشريعة الإسلامية يكون من خلال الأسرة قبل أن يكون بموجب قرار سياسي أو مرسوم أميري، فالأسرة هي التكوين الاجتماعي والامتزاج النفسي الأول، وهي المحضن الأول للتربية والتنشئة، وعلى الزوجين مسؤولية تطبيق معايير الإسلام في الاختيار الزواجي.

مناهج البحث التربوي



أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي

البحث العلمي أحد المتطلبات الأساسية لتقدم الأمم والشعوب.

من واقع تعامل المؤلف مع الباحثين لاحظ نوعاً من عدم الرسوخ أو العمق المنهجي لدى الكثيرين منهم على الرغم من أن البحث العلمي هو أحد المتطلبات الأساسية لتقدم الأمم والشعوب، فبفضل جهود العلماء والباحثين حقق الإنسان تقدماً ملموساً في كافة المجالات.

وقد تحول البحث العلمي إلى مهنه واحتراف بموجب تطور أدوات البحث ومناهجه.

هبة الأحلام



أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي

رواية من عالم الواقع يقع فيها المهندس سالم في حب جنيه، هل يتزوجها؟ أم ماذا يفعل؟

رواية تحكي قصة (سالم) الذي عشق جنيه تدعى (هبه)، دخلت (هبه) على (سالم) في دار نومه، لم يخطر في باله أن يراها أمامه، وقد اندهش من وجودها. نشأت بينهما علاقة حب قويه، لكنه عان من هذا الحب بسبب اختلاف شخصية كل منهما، فهو (إنسان) بينما هي (من الجن). حاول أن يشكلها لنفسه، غير أنه وجد نفسه وقد تشكل لها.

غليون الزعيم



أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي

مجموعه قصصيه قصيرة تُعالج أحداثاً واقعيه مختلفة.

(غليون الزعيم) مجموعه قصصيه تُعالج أحداثاً إنسانيه مختلفة، تبدأ بالبحث عن الحظ كما في القصة (حتى في النوم) وتصور للقارئ أنه غالباً ما سيجد ما تخيليه واقعاً، ويعرج الكاتب على (غليون الزعيم) -عنوان الكتاب- ليقرر أن السلطة شهوه عندما تسيطر على الإنسان تنسيه أبجديات الحياة، فيكون الغليون رمزاً للشعب، كما تستعرض المجموعة القصصية بعض اللمحات الحقيقية التي تتجاوز القياس المادي وتترك أثراً سلوكياً مختلفاً.

إصداراتنا

تمتع بحياتك

دعـوه خاصة لمن أراد التمتـع بالحياة وأن يكون له حياه خاصة به، دون انقطاع عن غيره.

دعـوه خاصـة لمـن أراد أن يكون له حيـاه خاصة بـه، دون انقطاع عن غيـره، دعـوه للنظر فيمـا يجري داخـل الذات مـن انفعـالات وتصورات تشـكل في مجموعهـا ألوان الحياة مـن حولك، إنها دعوه للسـياحة في أعماق الذات البشـرية لكي تقدر إمكانية تشـكل الدنيا من حولك بغـض النظر عن ألوانها وتياراتها التي قد تكون معك أو ضدك، تعرف عمـا تملك وتتمتع به وترك ما لا تملك فإنه لم يكن لك. تمتع بحياتك وليس بالدنيا، فالفرق بينهما شاسع.



أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي

رحلة لطيفة

ناصـر يفقـد زوجته لطيفـه التي هي جـزء من كيانـه. هل تصبح الحياة لطيفه بعد موت لطيفه؟

روايـة تقوم على فلسـفه خلاصتها أن الحياة حلـوه طالت أم قصرت، والتفاعـل بها واجب وإن كانت دقائق معـدودة، إن أردت أن تحيا فلتحيا بـكل عناصر الحياة، ولا تفكر بالرحيـل وإن كانت أيامك معدودة، افعل ما تريد فعله حسـب اعتقادك فـإن كثيراً من الناس قد طالت أعمارهم على غير راحة في الحياة، وقليل من الناس قد استمتعوا بحياتهم رغم قصرها، إذن الحياة ليسـت بعدد السـنين ولكـن في كيفية استثمارها والإقبال عليها، آه فما أحلى الحياة.



أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي

مقدمة في الإرشاد النفسي

تغطية لمفهود الإرشاد النفسي مواصفاتة ومهاراتة وأنواعة

مفهوم الإرشـاد النفسـي ومقترحات عمليه لمواجهه تلك التحديات وتفعيل دور الإرشاد النفسي في الواقع العربي.

قام بتأليفه الدكتور بشير الرشيدي بالاشتراك مع الدكتور راشد السهل يتضمن عشـرة فصول، تغطي كلا مفهوم الإرشاد النفسي وحرفيته، نظرية الإرشاد السلوكي، نظرية العلاج بالواقع.



أ.د. بـشـيـر صـالـح الـرشـيـدي
بالإشتراك مع
د.راشـــــد الـســهـــل

إصداراتنا

نظرية الاختيار



أ.د. بشير صالح الرشيدي

نظرية الاختيار من النظريات الحديثة في هذا العصر ويعتبر هذا الكتاب من أهم الكتب التي تناولت هذا الموضوع.

وهو من أهم الكتب التي تناولت نظرية الاختيار، والتي وضعها وليم جلاسر، يعرض الكتاب جوانب أساسيه تتمثل في: الحاجات والدوافع من حيث دلالتها للسلوك الإنساني، الجهاز العصبي والتحكم في السلوك، مجموعة الصور الذهنية والسلوك، كما يعرض الكتاب نماذج من المشكلات النفسية وطرق التعامل معها، ويغطي موضوعات متنوعة.

أنا بلا وداع



أ.د. بشير صالح الرشيدي

قصة رجل ذهب عن الدنيا بلا وداع

مشهد فريد من مشاهد الحياة، يصور مسيرة شخص عاش في دنياه، يطارد رزقه، ثم ابتلاه الله بمرض افقده وعيه، ومرت عشر سنين فاقد الوعي وقد يئس المحبون من شفائيه، وقدر المولى ان يمر طبيب شاب، ويفحص اوراق ذلك المريض ويجد عجبا، ان تلك الفحوصات يمكن ان تعاد، وان يشفي المريض مما هو فيه، وقد تم ذلك، وعاد المريض الي الحياة، بصحة جيدة، كيف يواجه ذلك الشخص الحياة بعد غربة دامت عشر سنوات مالذي تغير به أوحوله من الدنيا، كل شئ لديه غريب، خرج الى الدنيا يبحث عن قدره من جديد، لم يستسلم رغم الصعوبات الكثيرة والكبيرة ولكنه واصل المسيرة، وصل الى مستويات لم تخطر في البال ولكن الاقدار محددة، مالذي حصل لذلك الشخص، هذا مايصفه كتاب انا بلا وداع.

الجهاد



أ.د. بشير صالح الرشيدي
بالإشتراك مع
د. عثمان أحمد عبد الرحيم

الجهاد بين منظوري الشرع وعلم السلوك

إن الجهاد في سبيل الله من أجمل القربات وأجل الطاعات، وقد وضع التشريع السماوي أصولاً للجهاد وكيفيته ووسائله ومع هذا فإن هذا التشريع العظيم قد فهمه بعض المتشددين فهما خاطئا لأنهم مدفوعين بالعاطفة وقال بن عثيمين العاطفة إذا لم تضبط تحولت لعاصفة، وضيقوا مفهوم الجهاد وحصروه في نيل الشهادة ولكن ما حكم الجهاد؟ وهل هو فرض عين أم فرض كفاية؟

ونحن هنا نبين الجهاد بمفهومه الواسع...

كيف تواجه أحداث الحياة



أ.د. بشير صالح الرشيدي

صناعة القرار

الحياة سلسلة احداث متوالية، لاتنتهي ابداً، هكذا خلقها الله سبحانه وتعالى، والانسان اختاره الله من بين ملايين المخلوقات لكي يحيا حياة طيبة، وترك له حرية الاختيار ان يفعل ويتفاعل مع هذه الحياة بطريقته وخصوصيته، ويتفاعل الانسان واحداث الحياة على اساس علمي محدد هو التقاط صورة ذهنية للحدث والتي تنتقل الى العقل لتتناسب مع صوره الذهنية الاخرى، ويستطيع الانسان ان يعدل ويبدل بتلك الصورة الذهنية الملتقطة والتي ليس لها علاقة بالحدث الخارجي الا في حالة الالتقاط الاولي، فان علم الانسان هذه القاعدة فقد تعلم كيف يتخذ قراره ويعرف استقراره، اذن المعادلة بسيطة، حدث وانسان وتفاعل بينهما، كيف يتم التفاعل لصالح الانسان هذا مايشرحه الكتاب بالتفصيل.

وفي البدء كانت مشكلة



أ.د. بشير صالح الرشيدي

يتعرض الانسان الى عثرات في حياته، ويظن ان تلك العثرات بسبب الاخرين سواء كانوا اقرباء ام اعداء.

رجل وقع في حب، تكون الحب ونما في قلبه، سيطر على مشاعره، بدأت اعراض الحب عليه، حاول التخلص، استمر في المعاناة، عرض نفسه على متخصص، ارشده الى طريق النجاة، ولكن هناك مشكلة، يناقش هذا الكتاب المشكلة الاساسية التي تواجه من يقع في الحب، وأن فراق الحبيب أوقربه لاتشكل له مشكلة وانما المشكلة في مجال آخر مختلف، ليس للإنسان مشاكل خارج ذاته وإنما مشاكله تنبع من صوره الذهنية الداخلية فإن أردت أن تتخلص من مشكلة فانظر الى صورك الداخلية وتخلص منها، طرحت في هذا الكتاب أفكار حول أحوال الحب، وكيفية التخلص منه عندما يتحول الى خلايا سرطانية تنهش بالجسد والقلب على حد سواء.

قرار انتصار



أ.د. بشير صالح الرشيدي

روايه تحكي عن معاناة الإنسان عندما يواجه الضغوط في الحياة وحين يريد إتخاذ قرارا ليكون القرار انتصارا.

روايه تحكي حيرة الإنسان عندما يواجه أمواج الحياة، ويبدأ في مراجعة المسارات التي يجب أن يتخذها في تحديد حياته، وعندما تتكاثر على الإنسان الضغوط النفسية من أسره ومجتمع ومحيط خارجي يكون القرار أصعب على الإنسان، لأنه يحاول أن يوازن بين تلك الضغوط التي تحيط به، حتى يصل الإنسان إلى نقطه جوهريه تكون ذاته أولوية في محيط الحياة وهذه الروايه رحله في عقل الإنسان عندما يحتار، ويبحث عن المسار.

إصداراتنا

رسالة حب



أ. خالد الديهان

أنه ليس مجرد كتاب.. كلمات.. دموع.. مشاعر.. قصص.. حكم.. وثوابت ربانيه..

أنه رسالة من نوع آخر.. تتغلغل في قلبك كما خرجت من قلب العم آدم فهو ينتظرك في الداخل ليقول شيء، إذا أردت أن تتلمس معاني الحب بصورة واقعية خيالية وبطرح حزين مفرح.. فمن المؤكد أنك لن تترك قراءة قصة خالد ونورة، إذا أردت أن تكون ممارساً متقدماً في الحب... فغايتك لذلك أكاديمية الحب. من المؤكد أنه واجهتك مواقف مختلفة.. وأصناف من الناس متباينة.. فأتعبتك الحياة.. وأثقلت كاهلك ظروف العيش بحلوها ومرها...

لذلك..كي تعيد ذاتك فأنت في أمس إلى رسالة حب منك وإليك تتجسد فيها معاني ذلك الشخص الذي تتمنا أن يكون توأم روحك.. إليك رسالة حب.

الإرشاد النفسي



أ.د. بشير صالح الرشيدي

وفق نظرية العلاج الواقعي

من المعروف أن نظرية العلاج الواقعي (Reality Therapy) من النظريات التي لاقت إهتماماً واسع النطاق في الولايات المتحدة وبعض الدول الأوروبية ومن النادر أن تتطرق البحوث الأكاديمية العربية إلى هذا المدخل الإرشادي المهم. ومن هنا يأتي كتاب (الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي).

يتضمن ستة فصول، الأول يتناول الواقعية ونمو الشخصية بما في ذلك توضيح كيفية نمو الشخصية السوية والشخصية غير السوية، وما يجب أن يفعلة الفرد كي يتجنب سوء التوافق، ويعيش في سلام ووئام.

سيكولوجية الأسرة والوالدية



أ.د. بشير صالح الرشيدي

كتاب يتضمن فكراً علمياً شاملاً عن مفاهيم ونظريات والأسرة.

تعتبر الأسرة المكون الأساسي في السياق الوظيفي لتكوين الشخصية، ولأنها الجماعة النفسية والاجتماعية الأولى التي تتلقى الأفراد فإنها من أهم المؤثرات في تكوين شخصياتهم وتشكيل سلوكهم. و انطلاقا من أهمية الأسرة يأتي هذا الكتاب الذي يتضمن فكراً علمياً شاملاً عن مفاهيم ونظريات الأسرة.

ثمرة التجربة



أ.د. بشير صالح الرشيدي

لافتات من رواية أنا بلا وداع

إن حياة الإنسان مليئة بالأحداث وفيها يدرك ويفعل وينفعل باختياره ويقبل ويرفض ويعين ويساعد ويمنع ويدفع. إن الإنسان الحي هو الذي يحيا بأهدافه الواضحة، والإنسان الميت هو الذي تموت أهدافه في ذهنه، أو تنمحي من ذاكرته فلا يكون له أهدافا يسعى في سبيلها، ومن لم يكن له أهداف في حياته فقد ضيع الفرص والإمكانات من حوله.

إياك أن تخطو خطوة دون أن يكون لك قصد فيها، حتى وإن كان القصد ألا يكون لك قصد ولكن إياك والهمل وهم أولئك الذين يعيشون دون وجود أهداف في الحياة.

أمير فلاسفة الطبيعة



د. صبري الدمرداش

إسحاق نيوتن

إن قارئ التاريخ والتراجم لا يعيش عمراً واحداً فحسب بل أعماراً فهو يوسع خبرته الذاتية بما يضيفه إليها من خبرات غيره من البشر وهو يرى العالم بعيون كثيرة فكل ترجمة هي في الواقع بمثابة نافذة تطل بنا إلى زوايا مختلفة من الحقيقة.

ويحاول هذا العمل كذلك إماطة اللثام عن الأسباب والدوافع التي أدت بهؤلاء العلماء إلى الوصول إلى مكتشفاتهم العلمية الرائعة ووسائلهم في ذلك مبرزا أن من أبسط الأشياء يتعلم العلماء.

فقصص حياتهم لا تقدم للقارئ مشاكل علمية معقدة أو تزخر بالمعادلات والصيغ الجافة أو المجادلات الفلسفية الموحشة وإنما هي تضفي لمسة من الإنسانية تزيل الروع عندما يراد التعرف إلى إحدى الأفكار العلمية.

كيف تحقق أهدافك



أ.د. بشير صالح الرشيدي

فإن أردت أن تقطع ألف ميل، فعليك بالخطوة الأولى لكي تصل.

فأنا لم أجد في الحياة أكثر أثراً من المثابرة على بلوغ الهدف ولكن هذه المثابرة إذا كانت متصلة بالرغبة في الوصول عندها تكون المعاناة لذيذة لدى الإنسان.

فلا تنتظر الوقت المناسب فالحياة رحلة لا تعرف التوقف وهي سريعة في تتابعها، وقد تحسب بالسنين، أو الشهور، أو الأيام، أو الساعات، أو الدقائق، أو الثواني، ومن أساسيات العيش في هذه الحياة أن تكون لك أهداف تسعى لتحقيقها، وتحقيق أهداف الأنسان هو من المتع الكبرى في الحياة الدنيا، ومن فقد أهدافه في حياته.

وكتابنا هذا سوف يساعدك على رسم طريقك وتحقيق أهدافك.

إصداراتنا

حقق أحلامك



أ. عبد الله العثمان

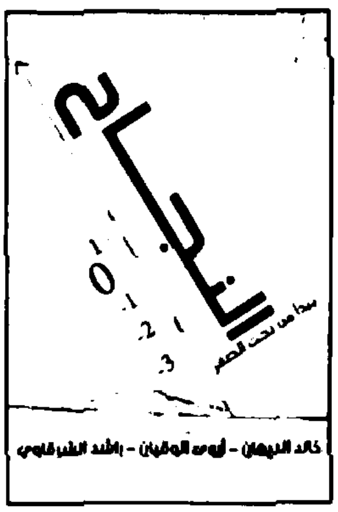
حلمت بأحلام كثيرة ولا أزال... والكثير منها تحقق..

حلمت وعند تحقق الحلم شعرت بالامتنان فهي لم تأتي بسهولة واتت بعد انتظار طويل..

يظن الكثير أن تحقيق أحلامي كان بسهولة ولكني اضحك عندما أرى ذلك الظن..

وكل ناجح رايته أو خالطته أو قرأت عنه واجه المصاعب وانتظر وحلم لآخر لحظة.. في الحقيقة اغلب الناس يقفون عند قرب تحقق حلمهم وينسحبون.. أما أنا لا استسلم حتى يدمى جسدي وأفنى كلي ولا أتوقف عن الحلم حتى آخر رمق..

النجاح يبدأ من تحت الصفر



خالد الديهان
أروى الوقيان
راشد الشرقاوي

رحلتنا في هذا الكتاب إلى محطات الأمل والطموح والنجاح

سنقف معاً نخوض في الذات والمصير والأمل والنجاح، حتى نستفيد من خبراتنا المتواضعة... لندخل إلى عالمك الداخلي.. لنرى ما فيه.. ونسمع ما عنده... ونشعر بإحساسه، ستسعى هذه الكلمات بنا إلى قمة الطموح ولكن.. تأكد عند وصولك لحلمك أن للحلم بقية.

«فلم تضئ لنا الدنيا إلا عند حلم وخيال»

اعلم أن التغيير يبدأ بالنفس، أي من الداخل... لن ولم تغير شيء إلا من الداخل، ومن الداخل فقط يكون التغيير.. إذا كانت لديك القوة فلم لا تفعل ما تريد؟ ولم لا تكون كما تريد، لا كما يريدون؟ أقولها عنك الآن قد حان الوقت وانقضى زمن النوم وبدأ زمن العمل... فنهاية الألف ميل تبدأ بخطوة... فابدأ الآن بخطوات حياتك.

شيخ المخترعين



د صبري الدمرداش

توماس إديسون

إن قصص حياة العلماء لا تقدم للقارئ مشاكل علمية معقدة أو معادلات وصيغ جافة أو مجادلات فلسفية موحشة وإنما لمسة من الإنسانية تزيل الروع عندما يراد التعرف إلى إحدى الأفكار العلمية.

فهذا شيخ المخترعين الذي من أهم مخترعاته التي تحدث عنها العالم كله في ذلك الوقت كان اختراعه للفونوغراف، وللمصباح الكهربائي، ولآلة التصوير السينمائي، وآلة العرض، والمولدات الكهربائية الضخمة التي أمكن بمقتضاها استغلال الكهرباء تجارياً. وكان يقول إن أشقى لحظات حياتي وأضيعها هي التي لا أجهد فيها عقلي بالتفكير.

انجاز

تمتع معنا بالقراءة

•هل ترغب في تكوين نادي قراءة؟

•هل ترغب بالمشاركة في نادي للقراءة؟

•أسباب تدعوك إلى تكوين / مشاركة في نادي قراءة.

١. وجود بيئة جديدة تساعدك على القراءة والثقافة؟

٢. تشكيل مجموعة من ذوي الإهتمام الواحد.

٣. السماع لوجهات نظر مختلفة من خلال الملاحظات والنقد.

٤. تكوين علاقة مع أعضاء مميزين.

٥. زيادة الحصيلة العلمية والثقافية.

أكتب كتاباً

•هل ترغب بكتابة كتاب أو لديك مشروع كتاب؟

•أسباب تدعوك للكتابة:

١. نشر المعلومات وفكر معين.

٢. استعراض لخبرتك، ومعرفتك لذاتك.

٣. العائد المادي والوجاهة.

٤. تسويق خدماتك ومنتجاتك.

٥. تحقيق هدف وترك الأثر.

من نحن؟

من نحن؟

من نحن؟

نبذة

تأسست شركة إنجاز العالمية للنشر والتوزيع في عام ٢٠٠١ ورؤيتها نشر وتوزيع المنتجات المتخصصة في التنمية البشرية وتعمل إنجاز على تسهيل حصول العميل منتجاتها من خلال تعدد مواقع التوزيع وللشركة وسائل فكرية متعددة منها كتب تطوير الذات وروايات نفسية ومرئيات وسمعيات ومنتجات وخدمات أخرى.

رؤيتنا

أن تكون شركة إنجاز العالمية للنشر والتوزيع الشركة الرائدة في الوطن العربي في تقديم الكتب والصوتيات والمرئيات في مجال التنمية البشرية.

الرسالة

المساهمة في المعرفة العالمية فيما يتعلق بتحرير الإنسان من عوائقه النفسية واستثمار إمكانياته الذاتية للتمتع بحياته وتحقيق غاياته الشخصية وذلك على قواعد إسلامية تقدم للناس كافة بغض النظر عن دينهم ومكانهم أو زمانهم ونشر الوعي بين الناس فيما يتعلق بطرائق التعامل مع ذواتهم والآخرين.

إنجاز العالمية للنشر والتوزيع
Achievement for Publishing & Distribution

الكويت حولي شارع تونس مجمع البرازيلية.
هاتف: ٢٢٦٤٣٣١٣ - ٢٢٦٤١٤٩٩ - ٢٢٦٢٨٤١٥ (٩٦٥+).
فاكس: ٢٢٦٢٨٤١٦ (٩٦٥+).
www.injazgroup.com
info@injazgroup.com



كيف تواجه أحداث الحياة؟

صناعة القرار

الحياة سلسلة احداث متوالية، لاتنتهي ابدا، هكذا خلقها اللّٰه سبحانه وتعالى، والانسان اختاره اللّٰه من بين ملايين المخلوقات لكي يحيا حياة طيبة، وزوده اللّٰه بكل امكانات الحياة الطيبة، وترك له حرية الاختيار ان يفعل ويتفاعل مع هذه الحياة بطريقته وخصوصيته، ويتفاعل الانسان واحداث الحياة على اساس علمي محدد هو التقاط صورة ذهنية للحدث (تكوين فكرة عن الحدث) والتي تنتقل الى العقل لتتناسب مع الصوره الذهنية الاخرى، ويستطيع الانسان ان يعدل ويبدل تلك الصورة الذهنية الملتقطة والتي ليس لها علاقة بالحدث الخارجي الا في حالة الالتقاط الاولى، فان علم الانسان هذه القاعدة فقد تعلم كيف يتخذ قراره ويعرف استقراره، اذن المعادلة بسيطة، حدث وانسان يتفاعل بينهما، كيف يتم التفاعل ... هذا مايشرحه الكتاب

إنجاز العالميه للنشر و التوزيع
Achievement for Publishing & Distribution
2 001039 920268


روائع مجلة
الابتسامة
من الكتب
المعالجة
والصفحات الفردية